



## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ СПОРТИВНОГО ЛУКА

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. К занятиям по стрельбе из спортивного лука (далее по тексту – лук) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при стрельбе из неисправного лука;
  - при нарушении правил стрельбы и технике безопасности.
3. Занятия по стрельбе могут проводиться как в специально оборудованном помещении – стрелковом тире, так и на открытом воздухе – стрельбище.
4. В стрелковом тире и стрельбище должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
5. При проведении занятий в тире, необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
6. Оружие должно храниться в отдельном помещении, доступ в которое есть только у ответственного за проведение занятий по стрельбе (далее по тексту – инструктор).

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Внимательно выслушать инструктаж по технике безопасности при стрельбе.
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.
4. На занятиях быть одетым в удобную одежду и обувь.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий по стрельбе из лука категорически запрещается:

- пользоваться учебным или спортивным инвентарем без разрешения инструктора;
- выходить на линию огня без команды инструктора;
- начинать стрельбу без разрешения инструктора;
- стрелять из неисправного инвентаря;
- стрелять без индивидуальных защитных средств;
- стрелять слева, сзади или спереди от стреляющего;
- производить выстрел вертикально вверх, выше ограждений, в сторону от направления стрельбы;
- направлять лук в сторону от линии стрельбы;
- направлять лук, в независимо от его состояния, в сторону людей и животных;
- оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь;
- передавать лук другим лицам без уведомления или разрешения инструктора;
- самостоятельно разбирать и собирать луки.

Выполнять все действия только по указанию инструктора.



#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.
2. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб и по разрешению инструктора.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить инструктору.
5. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы.
6. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблюдение мер безопасности во время стрельбы возлагается на инструктора.



## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЛИ ПИСТОЛЕТА



### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1 К занятиям по стрельбе допускаются прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 2 Опасность возникновения травм:
  - при стрельбе из неисправной пневматической винтовки или пистолета (далее по тексту – оружие);
  - при нарушении правил стрельбы и технике безопасности.
- 3 Занятия по стрельбе могут проводиться как в специально оборудованном помещении – стрелковом тире, так и на открытом воздухе – стрельбище.
- 4 В стрелковом тире и стрельбище должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 5 При проведении занятий в тире, необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 6 Оружие должны храниться в отдельном помещении, доступ в которое есть только у ответственного за проведение занятий по стрельбе (далее по тексту – инструктор).

**1**

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Внимательно выслушать инструктаж по технике безопасности при стрельбе.
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.
4. На занятиях быть одетым в удобную одежду и обувь.

**2**

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. **ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ОРУЖИЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
  - производить стрельбу из неисправного оружия;
  - брать или трогать на огневом рубеже оружие, или подходить к нему без команды (разрешения) инструктора;
  - заряжать до команды инструктора или до сигнала «Огонь»;
  - прицеливаться и направлять в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие не находилось;
  - прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
  - выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
  - находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
  - оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды инструктора;
  - производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы);
  - допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы.
2. Выдача пулек производится инструктором исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одной пульке.
3. Заряжается оружие на огневом рубеже только по команде инструктора «Заряжай!» и после сигнала «Огонь!».
4. Чистка и смазка пневматического оружия производится в специально отведенных местах под руководством инструктора.
5. Стрелки, допустившие нарушение правил безопасности, к стрельбе не допускаются.
6. Если стреляющие допускают ошибки при подготовке или в ходе стрельбы, инструктор подает команду «Прекратить стрельбу», указывает на ошибки, добивается их устранения, затем вновь подает команду «Огонь».
7. После окончания занятия, инструктор подает команду: «Стой, разряжай, оружие – к осмотру!».
8. Каждый стреляющий разряжает оружие, открывает ствол (затвор) и докладывает: «Оружие разряжено».
9. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы по команде инструктора.

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

3

1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.
2. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы и по разрешению инструктора.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить инструктору.

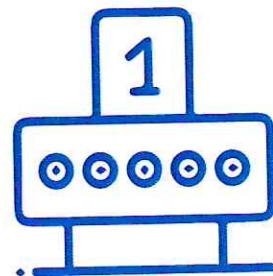
### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ БЛАНК ЗАПОЛНЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ СПОРТИВНОГО ЛУКА, ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЛИ ПИСТОЛЕТА

Лист ознакомления с инструктажем по технике безопасности

№ п/п	ФИО	Дата инструктажа	Подпись инструктируемого	Подпись инструктирующего

**ПОМНИТЕ!**

Учет и осмотр оружия  
должен осуществляться  
ежедневно

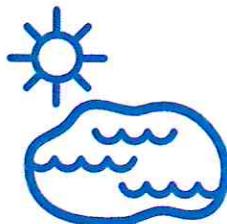




# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ЗАКАЛЯЙСЯ! БУДЕШЬ  
ЗДОРОВЫМ И СИЛЬНЫМ!

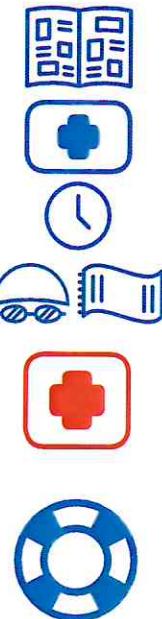
**ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ** – это хороший метод закаливания детского организма. Купание в искусственных и естественных водоемах рекомендовано практически всем детям. Что это даст детскому организму? Благодаря контакту с прохладной водой повышается выносливость, физическая сила, жизненный тонус, сопротивляемость организма к различным заболеваниям, укрепляется иммунитет. Кроме того, улучшается кровообращение, активизируются все обменные процессы организма, тренируются легкие, налаживается работа нервной системы. *Купание – это прекрасная оздоровительная и закаливающая процедура.* При правильном подходе, ребенок укрепляет организм и получает массу положительных эмоций.



## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Перед выходом на пляж инструктор по физической культуре обязан провести в группе инструктаж о поведении на воде.
2. Купание возможно строго после сдачи зачета по плаванию инструктору по физической культуре. При купании на берегу обязательно должен находиться педагог-организатор, инструктор по физической культуре (с допуском спасателя), медицинский работник.
3. К купанию детей на открытых водоемах допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и медицинский осмотр.
4. При проведении купания должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы принятия воздушных и солнечных ванн.
5. Для купания необходимо иметь головной убор, полотенце, специальную обувь (сланцы, сандалии), купальные принадлежности (купальник, купальные плавки).
6. При проведении купания должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.
7. О каждом несчастном случае инструктор по физической культуре обязан немедленно сообщить медицинскому работнику и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж.
9. Пляжи детских оздоровительных учреждений, кроме соответствия общим требованиям к пляжам, должны быть ограждены забором со стороны суши. На этих пляжах спасательные круги и концы Александрова навешиваются на стойках (щитах), установленных на расстоянии 3 метров от уреза воды через каждые 25 метров, оборудуются участки для купания и обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста с глубинами не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста с глубинами не более 1,2 метра.

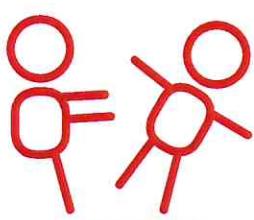


## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Начинать купание и заканчивать только по команде инструктора по физической культуре.
2. Строго выполнять правила проведения занятия.
3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и голове.
4. В открытом водоеме должно находиться не более 10 человек отряда.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды инструктора по физической культуре.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями.
- Заходить в воду без разрешения инструктора по физической культуре.
- Устраивать на воде опасные игры.
- Находиться в воде более 10 минут. По сигналу инструктора все купающиеся покидают воду.
- Заплывать за буйки, обозначающие границы плавания, и переплывать водоемы.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах.
- Забираться в плавательные средства (лодку, байдарку и т.д.) с воды, садиться на борта.
- Купаться при отрицательной рекомендации врача.
- Подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать с не приспособленных для этих целей сооружений в воду.



НЕ ТОЛКАТЬСЯ



НЕ НЫРЯТЬ



НЕ ТОПИТЬ ДРУГ ДРУГА



НЕ ЗАПЛЫВАТЬ  
НА АКВАТОРИЮ КУПАНИЯ  
ДРУГОГО ОТРЯДА



НЕ ПОДАВАТЬ  
ЛОЖНЫЕ СИГНАЛЫ  
БЕДСТВИЯ



НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСКОЙ,  
ЛАСТАМИ, ТРУБКОЙ

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Построить отряд.
2. Пересчитать всех детей.
3. Организовать уход с пляжа в сопровождении вожатых.



Купание детей в открытых водоемах  
рекомендуется проводить в  
солнечные и безветренные дни, при  
температуре воздуха не ниже +23  
градуса С, температуре воды не ниже  
+20 градуса С.





## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

#### ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ЗАПРЕЩЕНО:

- Самостоятельно кататься на лодке без инструктора.
- Перегружать лодку сверх установленной нормы.
- Купаться или нырять с лодки.
- Пересаживаться или пытаться сидеть на борту лодки.
- Кататься возле мест купания людей.
- Садиться в лодку без спасательного жилета.
- Уводить лодку за оградительную полосу.
- Переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку.
- Пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу.
- Подставлять борт лодки параллельно идущей волне.

#### ЗАПОМНИ:

- Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается.
- Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать её к берегу или на мелководье.



### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



#### ЗАПРЕЩЕНО:

- Купание и нахождение в пляжной зоне без инструктора.
- Купаться в необорудованных местах и местах, запрещенных для купания.
- Прыгать с бортиков купальни.
- Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы.
- Устраивать в воде опасные игры.
- Долго купаться в холодной воде.
- Во время купания детей проводить игры и спортивные мероприятия.
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать.
- Купаться в нетрезвом виде.
- Загрязнять и засорять водный объект и берега.

#### ЗАПОМНИ:

- Если что-то произошло в воде, никогда не пугайся и не кричи. Во время крика в твои легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.
- Не плавайте в одиночку, в случае опасности товарищ поможет тебе.
  - Не следует плавать сразу после еды.
- Не балуйтесь в воде, не деритесь, не устраивайте шумную возню.
  - Не плавайте в незнакомом месте без взрослых.
  - Не ныряйте в незнакомом месте.
  - Не плавайте в очень холодной воде.
  - Не плавайте в грязной воде.

# ПЛАВАЕМ В БАССЕЙНЕ



МЕДИЦИНСКИЙ  
ДОПУСК  
ОБЯЗАТЕЛЕН



КУПАЛЬНЫЙ  
КОСТЮМ

ПРИНОСИ С СОБОЙ



ШАПОЧКУ  
И ОЧКИ  
ДЛЯ ПЛАВАНИЯ



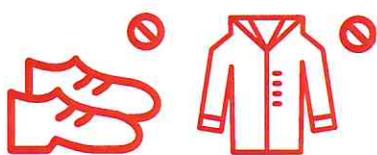
ПОЛОТЕНЦЕ



МЫЛО  
(ШАМПУНЬ)  
И МОЧАЛКА



РЕЗИНОВЫЕ  
ТАПОЧКИ  
(СЛАНЦЫ)



СДАЙ ВЕРХНЮЮ ОДЕЖДУ  
И УЛИЧНУЮ ОБУВЬ  
В ГАРДЕРОБ



ПРИХОДИ СТРОГО  
ПО РАСПИСАНИЮ,  
НЕ ОПАЗДЫВАЙ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЙДИ  
ПОЛНЫЙ ИНСТРУКТАЖ,  
БЕЗ НЕГО ПОСЕЩЕНИЕ  
БАССЕЙНА ЗАПРЕЩЕНО!

СОБЛЮДАЙ ТЕХНИКУ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА  
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



## ПОСЕЩАЙ БАССЕЙН ПРАВИЛЬНО



ПРИ ВХОДЕ В ДУШ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕТЬ  
РЕЗИНОВЫЕ ТАПОЧКИ



ВХОДИ В ВОДУ  
ПО ЛЕСТНИЦЕ СПИНОЙ  
ВПЕРЕД И ТОЛЬКО  
С РАЗРЕШЕНИЯ  
ИНСТРУКТОРА.



ВЫМОЙСЯ В ДУШЕ  
С МЫЛОМ И МОЧАЛКОЙ



СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА  
ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ



ПОСЛЕ ДУША НАДЕТЬ  
КУПАЛЬНЫЙ КОСТЮМ



ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ  
В БАССЕЙНЕ  
СПОЛОСНИСЬ В ДУШЕ



СПОЛОСНИ НОГИ  
В ВАННОЧКЕ ПЕРЕД  
ВХОДОМ В БАССЕЙН



ПОСЛЕ ДУША ОДЕЙСЯ  
И ПРОСУШИ ВОЛОСЫ  
ФЕНОМ

## В БАССЕЙНЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ



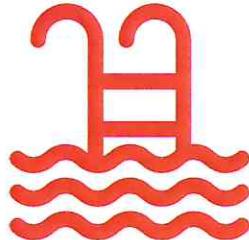
ПЛАВАТЬ  
В СОСТОЯНИИ  
УТОМЛЕНИЯ



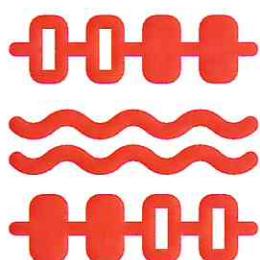
ПРИНОСИТЬ С СОБОЙ  
ЕДУ, НАПИТКИ  
И ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ



КУПАТЬСЯ БЕЗ  
ШАПОЧКИ ДЛЯ  
ПЛАВАНИЯ



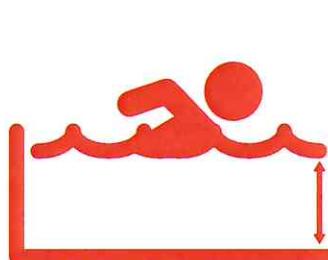
ЗАХОДИТЬ В ВОДУ  
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ  
ИНСТРУКТОРА



ВИСЕТЬ НА  
РАЗДЕЛИТЕЛЬНЫХ  
ДОРОЖКАХ  
И ПОДНЫРИВАТЬ  
ПОД ЛЕСТНИЦЫ



НЫРЯТЬ С ТУМБОЧЕК,  
ПЛАВАТЬ ПОД ВОДОЙ  
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ  
ИНСТРУКТОРА



ЗАПЛЫВАТЬ  
НА ГЛУБОКУЮ ЧАСТЬ  
БАССЕЙНА БЕЗ  
РАЗРЕШЕНИЯ  
ИНСТРУКТОРА



ПРЫГАТЬ  
С БОРТИКОВ  
И ЛЕСТНИЦ



БЕГАТЬ



ДОГОНЯТЬ ДРУГ ДРУГА

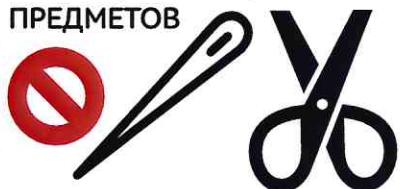


СТАЛКИВАТЬ В ВОДУ



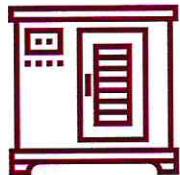
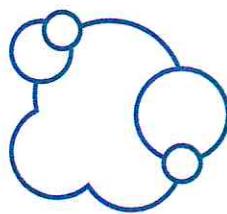
ПРЫГАТЬ

В БАССЕЙНЕ ЗАПРЕЩЕНО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
КОЛЮЩЕ-РЕЖУЩИХ  
ПРЕДМЕТОВ

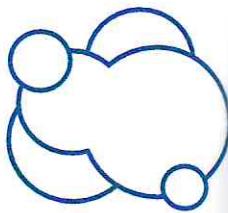


СНИМИ ВСЕ УКРАШЕНИЯ  
(ЦЕПОЧКИ, СЕРЬГИ, КОЛЬЦА),  
ЧТОБЫ НЕ ТРАВМИРОВАТЬ СЕБЯ  
И ОКРУЖАЮЩИХ





## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУН



### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ



Прием пищи не позднее 2 часов перед началом процедуры и не ранее 1 часа после окончания процедуры.



Продолжительность пребывания в сауне 5 минут. После сауны принять душ.



Не разрешается вносить острые (колющие, режущие), мелкие предметы, изделия из стекла.



Процедуры принимать в спокойном состоянии.



Рекомендуется посещение сауны после бассейна.



После окончания процедуры рекомендовано 30 минут отдыха.



Перед входом в сауну вымыть тело с мылом, смыть теплой водой, вытереться насухо полотенцем.



При ухудшении общего состояния нужно покинуть жаркое помещение, сообщить медицинскому работнику

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ САУН:

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ САУН:

- Переутомление, синдром хронической усталости, бессонница.
- Повышенная нервная возбудимость.
- Нарушения обмена веществ.
- Вегетососудистая дистония.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Гипертоническая болезнь 1-2 стадии.
- Гипотоническая болезнь.
- Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Сосудистые заболевания.
- Ожирение 1 степени.
- Для повышения иммунитета, закаливания.

- Острые лихорадочные состояния.
- Заболевания в острой стадии.
- Злокачественные и доброкачественные опухоли, с наклонностью к росту.
- Искусственные органы, кардиостимулятор.
- Все заболевания крови.
- Беременность.
- Гнойничковые заболевания кожи.
- Системные заболевания кожи.
- Почечная недостаточность.
- Кахексия.
- Склонность к кровотечениям.
- Туберкулез.
- Глаукома.
- Моче - желчнокаменная болезнь.

### ДЫШИМ В САУНЕ ПРАВИЛЬНО!

В бане или сауне здоровому человеку рекомендуется дышать через нос. В этом случае горячий воздух, прежде чем попасть в легкие, значительно остынет, что наиболее благоприятно скажется на их деятельности. Воздействуя на слизистую носа, горячий пар уменьшает ее отек и, как следствие, устраниет насморк при простуде. Иногда для лучшего прогрева полости рта, наоборот, надо дышать именно через рот. Например, при воспалении миндалин или других респираторных заболеваний.

Также через нос рекомендуется дышать при выходе из парной или на улицу после бани. Вдыхая носом холодный воздух, он лучше нагревается и попадает в легкие достаточно нагретым.





## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЛЬДУ

НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ ТЩАТЕЛЬНУЮ ПРОВЕРКУ ПРОЧНОСТИ ЛЬДА.

Толщина льда должна быть не менее 12 см, при массовом катании – не менее 25 см.  
Определить место для нахождения людей и обозначить его разметкой.



При переходе водоема по льду следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью пешни.



При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.

Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.



Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега.



Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий и т.п.



**При переходе водоема по льду на лыжах следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо.**

**Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда.**



Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами. Каждому рыболову рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого закреплен груз весом 400-500 грамм, на другом изготовленна петля для крепления шнура на руку.

### ЗАПРЕЩЕНО

Находиться на льду без инструктора.

Самостоятельно перемещаться по замерзшему озеру за обозначенный разметкой участок.

Проверять прочность льда ударами ноги.

### ВОДА И ХОЛОД

Теплопроводность воды в 25 раз выше, чем у воздуха, поэтому погруженное в воду тело отдает тепло гораздо быстрее. Длительное нахождение в воде температурой ниже +20 °C приведет к существенной потере тепла и может оказаться причиной смерти от переохлаждения. При +15 °C раздетый человек продержится максимум несколько часов, при +5 °C – этот срок сократиться до получаса. При погружении в воду нулевой температуры гипотермия наступит через 5-15 мин, а смерть – в промежутке от 0,5 до 1,5 ч. Барахтанье или попытки плыть лишь ускорят теплоотдачу и приблизят гибель. От движения потеря тепла в холодной воде усиливается – рассеивается тонкий слой нагретой телом воды и повышается конвективная теплоотдача. Кроме того, увеличивается кровоток в конечностях, которые активнее всего отдают тепло. Тёплая одежда, перчатки и обувь в воде служат дополнительной термоизоляцией.

Холодная вода может убить несколькими способами. Смерть может наступить мгновенно, так холода может вызывать нарушения сердечного ритма, а рефлекторная попытка вдоха под водой может оказаться роковой. Кроме того, спровоцированное холода учащение дыхания вымывает из крови углекислый газ и уменьшает ее кислотность, в результате развиваются мышечные судороги и это препятствует скоординированным плавательным движениям.

## ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЕД:

- Широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться с головой.
- Если возможно, переберитесь к тому краю полыни, где течение не увлекает под лед.
- Страйтесь не обламывать кромку, без резких движений выбирайтесь на лед, заползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги широко их расставив.
- Принаршивайте свое тело к наиболее широкой площади опоры.
- Выбравшись из полыни, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.

## ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД, ВЫ СТАЛИ ОЧЕВИДЦЕМ:

- Немедленно крикните ему, что идете на помощь.
- **ПОМНИТЕ, ПОДХОДИТЬ БЛИЗКО – ОПАСНО.**
- Приближайтесь к полыни ползком, широко раскинув руки.
- Подложите под себя лыжи, фанеру, щит, доску, чтобы увеличить площадь опоры и ползите на них.
- К самому краю полыни подползать нельзя, иначе и сами окажетесь в воде.
- Ремни и шарф, доска, лыжи, санки помогут Вам спасти человека.
- Бросать связанные предметы нужно за 3-4 м до пострадавшего.
- Если Вы не один, то, взяv друг друга за ноги, ложитесь на лед цепочкой и двигайтесь к пролому.
- Действуйте решительно и быстро, пострадавший кочнеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.
- Подав пострадавшему подручное средство, вытащите его на лед и ползком двигайтесь от опасной зоны.

## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ:

- Снимите с пострадавшего и отожмите всю одежду, потом снова оденьте (если нет сухой) и укутайте полиэтиленом (происходит эффект парника).
- При общем охлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое (отапливаемое) помещение, тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, в дальнейшем направить в медицинское учреждение.
- При попадании жидкости в дыхательные пути, пострадавшему необходимо очистить полость рта, уложить животом бедро так, чтобы голова свисала к земле, энергично нажимая на грудь и спину, удалить воду из желудка и легких, приступить к выполнению искусственного дыхания, растереть пострадавшего, чтобы согреть его.

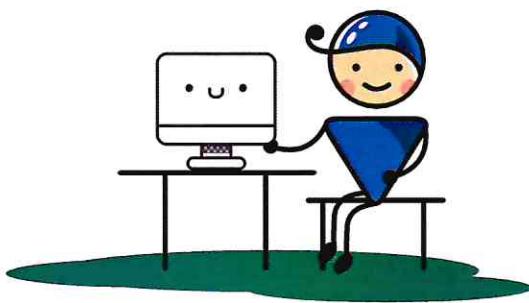




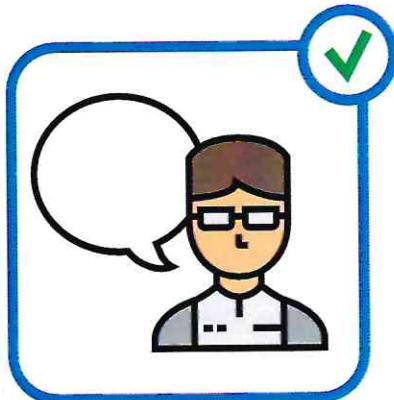
# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ РАЗВИВАЮЩИХ ЦЕНТРОВ

## ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В КОМПЬЮТЕРНОМ ИГРОВОМ ЦЕНТРЕ

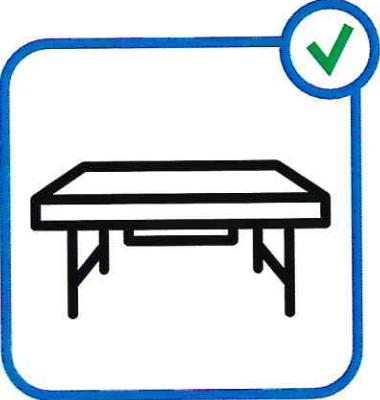
1. К работе в компьютерном игровом центре допускаются лица, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности с правилами поведения.
2. Работа в компьютерном игровом центре разрешается только в присутствии педагога.
3. Во время групповых занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения педагога.
4. **ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО:**
  - убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;
  - принять правильную рабочую позу;
  - если сеанс работы предыдущего пользователя не был завершен, завершить его.
5. **ПРИ РАБОТЕ В КОМПЬЮТЕРНОМ ИГРОВОМ ЦЕНТРЕ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
  - находиться в верхней одежде;
  - находиться в классе с едой и напитками;
  - располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
  - присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
  - передвигать компьютеры;
  - открывать системный блок;
  - пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;
  - перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
  - ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
  - использовать Интернет-ресурсы неучебного назначения.
6. **НАХОДЯСЬ В КОМПЬЮТЕРНОМ ИГРОВОМ ЦЕНТРЕ, НЕОБХОДИМО:**
  - соблюдать тишину и порядок, выключать мобильные телефоны от громкой связи;
  - выполнять все требования педагога;
  - соблюдать режим (продолжительность интенсивной работы с клавиатурой не более 30 минут с последующей гимнастикой для рук);
  - при появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилинии сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о произошедшем преподавателю и обратиться к врачу.
7. **РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОЗУ:** расстояние от экрана до глаз 70-80 см (расстояние вытянутой руки) вертикально прямая спина; плечи опущены и расслаблены; ноги на полу и не скрещены; локти, запястья и кисти рук на одном уровне; локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.
8. При появлении программных ошибок или сбоях оборудования немедленно обратиться к педагогу.



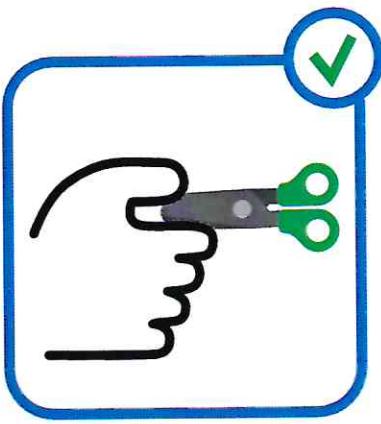
## РАБОТАЕМ С НОЖНИЦАМИ И ИГЛАМИ



ПРОСЛУШАЙ ИНСТРУКТАЖ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ,  
ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ



СОДЕРЖИ РАБОЧЕЕ МЕСТО  
В ЧИСТОТЕ, НЕ ДОПУСКАЙ  
ЗАГРАМОЖДЕНИЯ



ПЕРЕДАВАЙ ОСТРЫЕ  
ПРЕДМЕТЫ РУЧКОЙ ОТ СЕБЯ,  
РАСПОЛАГАЙ ОСТРЫЕ  
ПРЕДМЕТЫ НА СТОЛЕ  
ОСТРЫМ КОНЦОМ ОТ СЕБЯ

### ВО ВРЕМЯ ШИТЬЯ:



НЕ ПОДНОСИ  
РАБОТУ БЛИЗКО  
К ГЛАЗАМ

ДЕРЖИ РУКИ  
НА ВЕСУ

СИДИ ПРЯМО



ПРИ РАБОТЕ  
С ИГЛОЙ  
ПОЛЬЗУЙСЯ  
НАПЕРСТКОМ



ХРАНИ ИГОЛКИ  
И БУЛАВКИ  
В ИГОЛЬНИЦЕ



НОЖНИЦЫ ВО ВРЕМЯ  
РАБОТЫ НАХОДЯТСЯ  
СПРАВА, КОЛЬЦАМИ К СЕБЕ

СЛЕДИ ЗА НАПРАВЛЕНИЕМ  
РЕЗАНИЯ И ПАЛЬЦАМИ  
ЛЕВОЙ РУКИ



ЛЕЗВИЯ НОЖНИЦ  
В НЕРАБОЧЕМ  
СОСТОЯНИИ ДОЛЖНЫ  
БЫТЬ СОМКНУТЫ



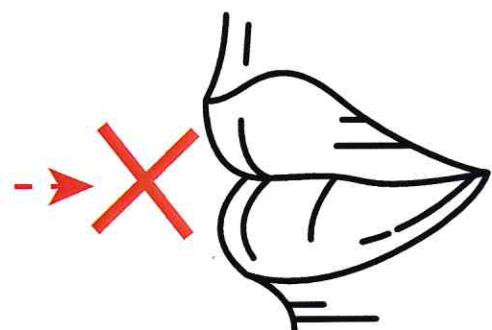
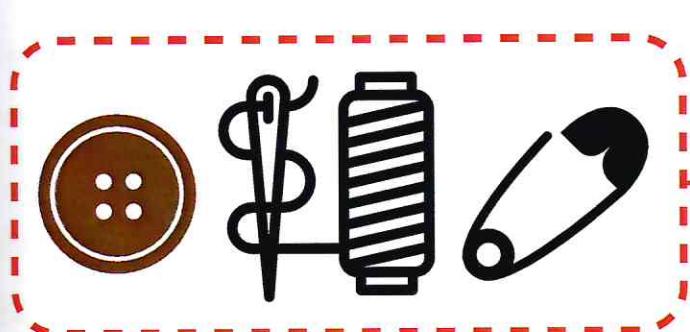
## РАБОТАЕМ С НОЖНИЦАМИ И ИГЛАМИ



НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ  
РЖАВОЙ  
ИЛИ КРИВОЙ  
ИГЛОЙ



НЕ ВКАЛЫВАЙ  
ИГОЛКИ  
И БУЛАВКИ  
В ОДЕЖДУ  
ИЛИ СЛУЧАЙНЫЕ  
ПРЕДМЕТЫ



НЕ БЕРИ

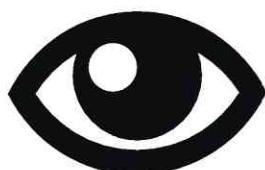
ИГОЛКИ, НИТКИ  
ПУГОВИЦЫ, БУЛАВКИ

В РОТ

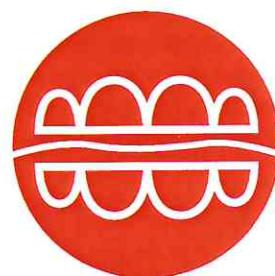


**ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

- РЕЗАТЬ НА ХОДУ;
- РАЗМАХИВАТЬ, КИДАТЬ  
НА ПОЛ КОЛЮЩИЕ  
И РЕЖУЩИЕ ПРЕДМЕТЫ;
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
НЕИСПРАВНОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ.



НЕ ОСТАВЛЯЙ  
БЕЗ ПРИСМОТРА  
КОЛЮЩИЕ  
И РЕЖУЩИЕ ПРЕДМЕТЫ



НЕ  
ПЕРЕКУСЫВАЙ  
НИТКУ ЗУБАМИ

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ЖИДКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ (ЛАКАМИ, КРАСКАМИ, РАСТВОРИТЕЛЯМИ, КЛЕЕМ)

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. К работе с жидкими веществами допускаются подростки, изучившие правила по технике безопасности и правила пользования электроустановками.
2. На занятиях выполнять только порученную педагогом работу.
3. Перед началом работы необходимо убедиться в исправности емкости, в которой находятся лаки, краски, растворители и т.п.
4. Обо всех неисправностях, утечках необходимо сообщать педагогу, и не приступать к работе до устранения этих нарушений.
5. Хранить лаки, краски, растворители, клей в плотно закрытой таре, предохранять от влаги, действия тепла, прямых солнечных лучей.
6. При работе и по окончании работы необходимо проветривать помещения.



## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

1. До начала работы прослушать инструктаж педагога по технике безопасности.
2. Педагог проводит проверку знаний по технике безопасности.
3. Подготовить рабочее место, инструменты, приспособления. Постоянно держать их в исправном состоянии.
4. Привести в порядок рабочую одежду: застегнуть пуговицы, надеть косынку, фартук.
5. Проверить достаточность освещения на рабочем месте.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

1. Содержать рабочее время в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов - выходов кабинета посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе.
2. При работе с лаками, красками, растворителями, kleem использовать индивидуальные средства защиты кожных покровов.
3. При работе с лаками, красками, растворителями, kleem необходимо ставить прямо перед собой в стороне от материалов и инструментов.
4. Избегать попадания kleя в глаза, в рот, на слизистые носа.
5. При попадании kleя в глаза промыть их водой.
6. При работе с kleem стол покрывать kleенкой.
7. При работе с kleem для рук использовать влажную тряпку.
8. Во время работы быть внимательным, не отвлекаться и не отвлекать других.
9. Использовать жидкие вещества по назначению.
10. По окончании работы лаки, растворители, клей закрывать, вымыть кисть для kleя, вымыть посуду, проветрить помещение.

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При утечке и разливе лаков, краски, kleя и других веществ не прикасаться к пролитому веществу, немедленно сообщить педагогу.
2. При прекращении подачи электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить электрооборудование из сети(розетки), всем покинуть помещение.
3. При затоплении помещения водой, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприбор из сети, всем покинуть помещение.



# БЕЗОПАСНОСТЬ В СТОЛОВОЙ



## ТРАВМООПАСНОСТЬ В ОБЕДЕННОМ ЗАЛЕ МОЖЕТ БЫТЬ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

при включении и выключении  
электроосвещения (поражение  
электротоком)



при переноске посуды с горячей  
пищей, чаем и т.п.  
(термические ожоги)



порезы в случае разбившейся  
стеклянной, фаянсовой посуды



## УМЕТЬ:

- собственным поведением подавать пример детям;
- соблюдать нормы гигиены и санитарии - правильно и тщательно мыть с мылом руки;
- соблюдать культуру питания – не стоит разговаривать слишком громко;
- не издавать звуки во время еды;
- есть следует спокойно, без лишней спешки, тщательно пережёвывая пищу;
- пользоваться столовыми приборами по назначению;
- грязную посуду относить в зону приёма;
- благодарить сотрудников столовой.



ДЕТИ В СВОЮ  
ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖНЫ  
**ЗНАТЬ:**

общепринятые правила  
поведения в столовой



**УМЕТЬ:**

соблюдать правила поведения  
в столовой, а именно:



- приходить в столовую и уходить из столовой, входить в обеденный зал, в чистой одежде, организованно, с педагогом или с вожатым, соблюдая дисциплину и график приёма пищи;



- снимать головные уборы во время нахождения в столовой;
- перед входом в зал тщательно вымыть с мылом руки;



- занять своё место за обеденным столом;
- в столовой не кричать, а говорить негромко; ходить спокойно, не торопясь; не прыгать и не кидаться едой или другими предметами;



- соблюдать правила культуры поведения за обеденным столом;
- не мешать приёму пищи товарищей, не толкать соседей;



- не разговаривать во время приема пищи;



- осторожно, не торопясь, принимать горячую пищу;
- тщательно пережёвывать пищу;



- столовыми приборами пользоваться по назначению, избегая травмирования окружающих;
- убрать своё место за обеденным столом - отнести посуду в мойку;

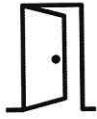


- не выносить из столовой «запрещенные» продукты;
- быть вежливыми с работниками столовой, благодарить



сотрудников столовой.

В случае возникновения **АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЙ**  
(пожара, резкого постороннего запаха)  
покинуть обеденный зал по указанию  
вожатого, педагога, повара.

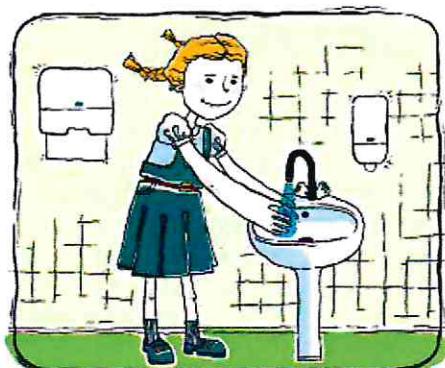


**В СЛУЧАЕ РЕЗКОГО УХУДШЕНИЯ  
САМОЧУВСТВИЯ ИЛИ ПРИ ТРАВМАТИЗМЕ**  
сообщить об этом вожатому, педагогу.

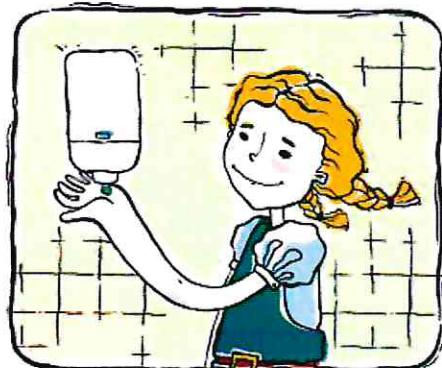




## МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



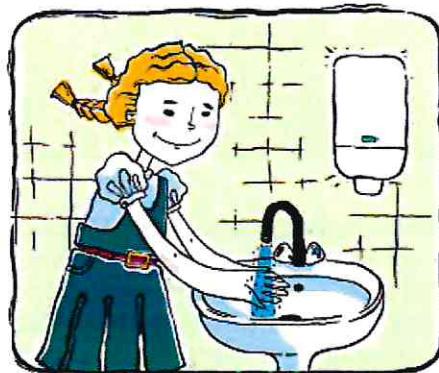
Ополаскиваем руки теплой водой



Выдавливаем на ладонь  
жидкое мыло



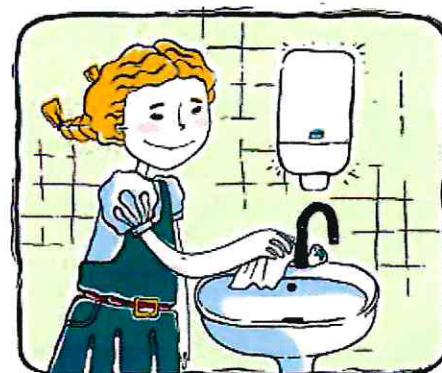
Намыливаем руки  
в течение **20** секунд



Смыываем мыло и бактерии



Вытираем руки  
бумажным полотенцем



Закрываем кран  
через полотенце

Не забывайте мыть руки:



перед едой



после общения  
с животными



после посещения  
туалета



после игр и  
занятий спортом



после кашля  
и чихания

ОПАСНОСТЬ

ОПАСНОСТЬ

ОПАСНОСТЬ



# ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



**Основной путь уменьшения пожарной опасности - это предельная внимательность каждого человека к угрозе пожаров, отчетливое понимание реальности этой угрозы.** Необходимо предусмотреть и предупредить любую возможность возникновения пожара, где бы то ни было.

Электробезопасность представляет собой систему организационных и технических мероприятий и средств, обеспечивающих защиту людей от вредного и опасного воздействия электрического тока, электрической дуги, электромагнитного поля и статического электричества.

В связи с требованиями  
педагоги и вожатые должны

**ЗНАТЬ:**



В ходе обучения детей мерам пожарной безопасности и действиям при пожаре, педагогам необходимо разобраться с детьми (в меру их возрастного понимания) два распространённых случая:

- когда из здания при пожаре ещё можно выйти,
- и когда самостоятельная эвакуация обычным путём уже невозможна.

Прежде всего, следует определить для себя, выходить или не выходить.

NB

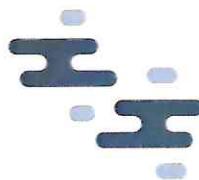
## 1-Й ВАЖНЫЙ СОВЕТ

Если огонь не в вашем помещении (комнате), то прежде чем открыть дверь и выйти наружу, убедитесь, что за дверью нет большого пожара: приложите свою руку к двери или осторожно потрогайте металлический замок, ручку. Если они горячие, то ни в коем случае не открывайте эту дверь.



## 2-Й ВАЖНЫЙ СОВЕТ

Не входите туда, где большая концентрация дыма и видимость менее 10 м: достаточно сделать несколько вдохов и вы можете погибнуть.



### ЕСЛИ ДЫМ И ПЛАМЯ В СОСЕДНИХ ПОМЕЩЕНИЯХ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ВЫЙТИ НАРУЖУ:

- не поддавайтесь панике; помните, что современные железобетонные конструкции в состоянии выдержать высокую температуру;
- если вы отрезаны огнём и дымом от основных путей эвакуации в многоэтажном здании, проверьте, существует ли возможность выйти на крышу или спуститься по незадымляемой пожарной лестнице;
- если возможности эвакуироваться нет, то для защиты от тепла и дыма постараитесь надёжно загерметизировать своё помещение. Для этого плотно закройте входную дверь, намочите водой любую ткань, обрывки одежды или штор и плотно закройте (заткните) ими щели двери изнутри помещения.



### ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТЯГИ ИЗ КОРИДОРА И ПРОНИКНОВЕНИЯ ДЫМА С УЛИЦЫ:

- закройте окна, форточки, заткните вентиляционные отверстия, закройте фрамуги вентиляционных решёток;
- если есть вода, постоянно смачивайте двери, пол, тряпки;
- если комната наполнилась дымом, передвигайтесь ползком, так будет легче дышать (около пола температура ниже и кислорода больше);
- оберните лицо повязкой из влажной ткани;
- продвигайтесь в сторону окна, находитесь возле окна;
- если нет крайней необходимости (ощущения удушья, помутнения сознания), старайтесь не открывать и не разбивать окно, так как герметичность вашего убежища нарушится, помещение быстро заполнится дымом и дышать, даже у распахнутого окна, станет нечем. Благодаря тяге вслед за дымом в помещение проникнет пламя. Помните об этом, прежде чем решиться разбить окно. Опытные пожарные говорят: «*Кто на пожаре разбил окно, тому придется из него прыгать!*»;
- привлекая внимание и подавая сигнал спасателям, не обязательно открывать окна и кричать, можно, например, вывесить из форточки или из окна (не распахивая их!) большой кусок яркой ткани. Если конструкция окна не позволяет этого сделать, можно губной помадой во всё стекло написать «SOS» или начертить огромный восклицательный знак;
- если вы чувствуете в себе достаточно сил, а ситуация близка к критической, крепко свяжите шторы, предварительно разорвав их на полосы, закрепите их за батарею отопления, другую стационарную конструкцию (но не за оконную раму) и спускайтесь. Во время спуска не нужно скользить руками. При спасении с высоты детей нужно обвязывать их так, чтобы веревка не затянулась при спуске. Надо продеть руки ребёнка до подмышек в глухую петлю, соединительный узел должен находиться на спине. Обязательно нужно проверить прочность верёвки, прочность петли и надёжность узла.



НЕ РАЗБИВАЙ  
ОКНО!



Довольно часто люди, переоценивая свои силы и пытаясь поначалу справиться с огнём самостоятельно, промедляют с вызовом пожарной охраны, рискуя при этом не только своей жизнью, но и жизнью окружающих. Затруднение вызывает требование звонить в пожарную охрану при обнаружении признаков горения (задымление, запах гаря). Люди, не имея юридических знаний, опасаются ответственности за «ложный вызов». В результате теряются драгоценные минуты, упущеные от момента выявления признаков пожара до сообщения на пульт «01».

Нередко, за время, потраченное на поиски источника задымления, пожар успевает перейти в стадию объёмного развития и набирает непреодолимую силу (пожар может скрыто развиваться в технологических коммуникациях, в вентиляционных системах, в межстенных пространствах, за фальшпотолком). В соответствии со статьёй 19.13 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях наказанию в виде денежных штрафов подлежат только лица, совершившие «заведомо ложный вызов» специализированных служб (пожарной охраны, милиции, скорой медицинской помощи и др.) из хулиганских или иных побуждений. Граждане, доложившие в пожарную охрану об обнаружении признаков горения (задымление, запах гари и тому подобное), даже в случае ложного вызова, могут рассматриваться только как добросовестные исполнители.

После незамедлительного вызова пожарной охраны все остальные действия при пожаре могут происходить практически одновременно, в зависимости от количества присутствующих людей, их подготовки и возможностей. Тушение пожаров осуществляется в основном противопожарными профессиональными подразделениями. Однако каждый гражданин должен уметь ликвидировать загорания и при необходимости (по мере возможности и с учётом соблюдения условий личной безопасности) участвовать в борьбе с пожаром.

### **ЭТО ИНТЕРЕСНО!**



Мало кто знает, что прообраз огнетушителя изобрёл русский учёный, бывший крепостной Семён Власов. В далёком 1815 году он предложил использовать в борьбе с огнём отходы мыловаренного производства, ставшими впоследствии первыми предпосылками для создания современных огнетушителей. Они остаются и сегодня наиболее распространёнными средствами пожаротушения. Как отмечают специалисты, по виду применяемого огнетушащего вещества, наибольшее распространение получили огнетушители трёх типов: порошковые, воздушно-пенные и углекислотные. Каждый из них имеет свои преимущества и недостатки.

**ВОЗДУШНО-ПЕННЫЕ ОГНЕТУШИТЕЛИ** – надёжно тушат пламя, однако ими нельзя тушить не обесточенные электроприборы и горящую электропроводку без предварительного снятия напряжения.

**УГЛЕКИСЛОТНЫЕ ОГНЕТУШИТЕЛИ** предназначены для тушения загораний различных веществ и материалов, горение которых не сопровождается тлением и (или) обугливанием, а также электроустановок, кабелей и проводов, находящихся под напряжением до 1000 В. Заряд углекислотных огнетушителей находится под высоким давлением, поэтому корпуса (баллоны) снабжаются предохранительными мембранными, а заполнение диоксидом углерода допускается до 75%. Для приведения в действие ручных углекислотных огнетушителей (ОУ-2, ОУ-5 и т.п.) необходимо:

- используя транспортную рукоятку снять и поднести огнетушитель к месту горения;
- направить раструб огнетушителя на очаг горения и открыть запорно-пусковое устройство, которое позволяет прерывать подачу углекислоты и подавать огнетушащий заряд дозированными порциями. При работе углекислотных огнетушителей запрещается держать раструб незащищённой рукой, так как при выходе углекислоты образуется снегообразная масса с температурой до минус 80°С. При использовании углекислотных огнетушителей необходимо иметь в виду, что углекислота в больших концентрациях к объёму помещения может вызвать отравления, поэтому небольшие помещения после применения углекислотных огнетушителей следует проветрить.

**ПОРОШКОВЫЕ ОГНЕТУШИТЕЛИ** предназначены для тушения пожаров твёрдых, жидких и газообразных веществ (в зависимости от марки используемого огнетушащего порошка), а также электроустановок, находящихся под напряжением до 1 кВ (1000 В). Для приведения в действие ручных порошковых огнетушителей (ОП-2, ОП-5, ОП-10) необходимо:

- поднести огнетушитель к очагу пожара. При этом следует помнить, что проход через зону выброса порошка может оказаться затруднённым из-за воздействия порошкового облака на органы дыхания и зрения, поэтому не допускается его применение на путях эвакуации до полного завершения эвакуации людей;
- выдернуть клин или чеку, нажать на рычаг и направить струю порошка в огонь. Для прекращения подачи струи порошка достаточно опустить рычаг. В рабочем положении огнетушитель следует держать строго вертикально, не переворачивая его.

ОПАСНОСТЬ

ОПАСНОСТЬ

ОПАСНОСТЬ



**ПОЖАРНЫЕ КРАНЫ** внутреннего противопожарного водопровода предназначены для тушения обесточенных объектов. Для безопасного применения оснастки пожарного крана внутреннего противопожарного водопровода необходимо участие двух добровольцев, которые при прокладке рукавной линии должны учитывать стандартную длину пожарного рукава – 20 метров. При этом «первый номер» разматывает пожарный рукав и направляет ствол на очаг пожара, а «второй номер» открывает вентиль подачи воды и устраниет загибы и зацепы рукава. Во избежание поражения электрическим током категорически запрещается тушить водой электроустановки под напряжением. Горючие жидкости, магниевые и алюминиевые сплавы металлов также запрещается тушить водой, так как в этих случаях вода будет только способствовать горению.

**СОВЕТ ОПЫТНЫХ ПЕДАГОГОВ:** «Учите детей пожарной безопасности. Обучайте так, чтобы не пугать их. Воспитательный эффект от стихов и картинок будет гораздо более действенным, если слуховое и зрительное восприятие ребёнка будет подкреплено также и его самостоятельной творческой активностью, непосредственным участием самого ребёнка в процессе создания соответствующих наглядных пособий и иллюстраций. Например, можно вместе с ребёнком изготовить небольшой плакат-аншлаг. При этом, конечно, не следует забывать, что обучающее воздействие на ребёнка оказывают не только соответствующие занятия».

NB

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОГНЕТУШИТЕЛЕЙ

ПОДГОТОВКА ОГНЕТУШИТЕЛЯ К РАБОТЕ	РАБОТА С ОГНЕТУШИТЕЛЕМ
 СОРВИ ПЛОМБУ И ВЫДЕРНИ ЧЕКУ	 НАХОДИТЬСЯ С НАВЕТРЕННОЙ СТОРОНЫ  НАЧИНАТЬ ТУШИТЬ С ОСНОВАНИЯ  В НИШАХ ТУШИТЬ СВЕРХУ  ТУШИТЬ ОДНОВРЕМЕННО ГРУППОЙ ЛЮДЕЙ  УБЕДИТЬСЯ В НЕВОЗМОЖНОСТИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ГОРЕНИЯ
 НАПРАВЬ СОПЛО НА ОГОНЬ И НАЖМИ РЫЧАГ	 ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОГНЕТУШИТЕЛИ СДАТЬ НА ПЕРЕЗАРЯДКУ ЗАРЯДНАЯ СТАНЦИЯ

ПРИ ПОЖАРЕ  
ЗВОНИТЬ  
с городского  
**01**  
с мобильного  
**112**

## ПАМЯТКА ПО ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ В СЛУЧАЕ ПОЖАРА

В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ  
ПОЖАРА НЕОБХОДИМО:



сообщить вожатому или другому взрослому о пожаре или его признаках;



дождаться указаний вожатого и организованно, с остальными детьми, выходить наружу через основные и запасные выходы согласно утвержденному плану эвакуации;



убедиться, что все из отряда присутствуют;



захватить с собой плед или одеяло, если пожар случился в ночное время;



удалиться на безопасное расстояние от горящего здания или сооружения;



прийти и разместиться в безопасное место (место общего сбора, согласно плана эвакуации).  
Ни в коем случае не покидать место размещения.





## ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

### ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭЛЕКТРОТОКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА:

- биологическое – раздражение и возбуждение живых тканей организма. Вследствие этого наблюдаются судороги скелетных мышц, которые могут привести к остановке дыхания, спазму голосовых связок;
- электролитическое - электролиз (разложение) органических жидкостей, в том числе крови, существенно изменяющий функциональное состояние клеток;
- тепловое - ожоги отдельных участков тела, нагрев кровеносных сосудов, крови;
- механическое - расслоение и разрыв тканей.

### ВИДЫ ЭЛЕКТРОТРАВМ:

- местные (электрические ожоги, электрические знаки, металлизация кожи, электроофтальмия, механические повреждения) – 20 % несчастных случаев;
- общие (электрические удары) – 25 %;
- смешанные (местные и общие) – 50 %

### ВИДЫ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ОЖОГОВ:

- токовый (контактный) - возникает при прохождении тока непосредственно через тело человека в результате контакта человека с токоведущей частью – 38 % пострадавших от электрического тока;
- дуговой - обусловлен воздействием на тело человека электрической дуги – 25 %.

### СТЕПЕНИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ОЖОГОВ:

- I степень – покраснение кожи;
- II степень – образование пузырей на поверхности кожи;
- III степень – омертвление и обугливание кожи;
- IV степень – обугливание подкожной клетчатки, мышц, костей.

**ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ УДАР** – электротравма, вызванная рефлекторным действием электрического тока (через нервную систему). Ток, проходя через тело человека, раздражает периферические окончания чувствительных нервов, в результате чего наступает возбуждение тканей организма, сопровождающееся сокращением мышц. При этом исход воздействия тока на организм может быть различен – от легкого сокращения мышц пальцев руки до прекращения работы сердца или лёгких (смертельного поражения).



### СТЕПЕНИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО УДАРА:

- I степень – судорожное сокращение мышц без потери сознания;
- II степень – судорожное сокращение мышц с потерей сознания, но с сохранившимся дыханием и работой сердца;
- III степень – потеря сознания и нарушение сердечной деятельности или дыхания (либо того и другого вместе);
- IV степень – клиническая смерть, т.е. отсутствие дыхания и кровообращения.

### И, КОНЕЧНО, ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ:

- Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Никогда не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание.
- Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него. Может ударить током.
- Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включении в сеть нагревателем.
- Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.



# ДОВРАЧЕБНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Первая доврачебная помощь представляет собой простейшие мероприятия, необходимые для сохранения здоровья и спасения жизни человека, перенесший внезапное заболевание или травму.
2. Спасение пострадавшего в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро и правильно будет оказана первая помощь.
3. Сущность первой помощи заключается в прекращении воздействия травмирующих факторов, проведении простейших медицинских мероприятий и обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение.
4. Для правильной постановки работы по оказанию первой помощи необходимо соблюдение следующих условий:

- помощь, оказанная не специалистом, должна быть только помощью, проведение до врача, а не вместо врача, и должна включать следующее:
- временную остановку кровотечения, перевязку раны (ожога), иммобилизацию (неподвижную фиксацию) при тяжелых травмах, оживляющие мероприятия (искусственное дыхание, закрытый массаж сердца), выдачу обезболивающих и других средств при общезвестных заболеваниях, перенос и перевозку пострадавших;
- в аптечке должны быть все необходимые медицинские средства для оказания первой медицинской помощи.

### 5. ПРИЗНАКИ ЖИЗНИ И СМЕРТИ ЧЕЛОВЕКА.

#### ПРИЗНАКИ ЖИЗНИ:

- Сердцебиение: оказывающий помощь определяет рукой или прикладывая ухо (НЕ слух) ниже левого соска груди пострадавшего;
- Пульс: определяется на внутренней части предплечья, на шее;
- Наличие дыхания: устанавливается по движениям грудной клетки, по увлажнению зеркала, приложенного к носу пострадавшего, или же по движению ваты, поднесенной к носовым отверстиям;
- Реакция зрачка на свет: при направлении пучка света происходит резкое сужение зрачка.



#### ПРИЗНАКИ СМЕРТИ:

- Смерть человека состоит из двух фаз: клинической и биологической. Клиническая смерть длится в среднем 5 минут, человек не дышит, сердцебиения нет, однако, необратимые изменения в тканях организма еще отсутствуют. В этот период организм еще можно оживить. По истечении 5 минут наступает биологическая смерть. В этой фазе спасти пострадавшему жизнь уже невозможно (вследствие необратимых изменений в жизненно важных органах: головном мозге, сердце, легких);
- Различают сомнительные признаки смерти и явные трупные признаки. Сомнительные признаки смерти: пострадавший не дышит; сердцебиение не определяется; отсутствует реакция на укол иглой участка кожи; реакция зрачков на сильный свет отрицательная (зрачок не суживается);
- Явные трупные признаки: помутнение роговицы и ее высыхание;
- При сдавливании глаза с боков пальцами зрачок суживается и напоминает кошачий глаз; трупное окоченение (начинается с головы через 1 - 4 часа после смерти); охлаждение тела, трупные пятна (возникают в результате стекания крови в нижерасположенные части тела).

## **СПОСОБЫ РЕАНИМАЦИИ (ОЖИВЛЕНИЯ) ПОСТРАДАВШИХ ПРИ КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕРТИ**

### **ПРОВЕДЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ДЫХАНИЯ СПОСОБОМ «ИЗО РТА В РОТ» ИЛИ «ИЗО РТА В НОС»**

1. Искусственное дыхание следует производить, если пострадавший не дышит или дышит с трудом (редко, судорожно), или если дыхание постепенно ухудшается независимо от причин (поражение электрическим током, отравление, утопление т.п.).
2. Не следует продолжать делать искусственное дыхание после появления самостоятельного.
3. Приступая к искусственному дыханию, оказывающий помощь обязан:
  - по возможности уложить пострадавшего на спину;
  - освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды (снять или расстегнуть ворот, брючный ремень и т.п.);
  - освободить рот пострадавшего от посторонних предметов;
  - при крепко стиснутом рте, раскрыв его, выдвинуть нижнюю челюсть вперед, делая это так, чтобы нижние зубы находились переди верхних.
  - Если таким образом рот раскрыть не удается, то следует осторожно вставить между задними коренными зубами (у угла рта) дощечку, металлическую пластинку или ручкой ложки и т.п. и разжать зубы;
  - встать сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсунуть под шею, а ладонь другой руки надавить на лоб, максимально запрокидывая голову;
  - наклониться к лицу пострадавшего, сделать глубокий вдох, открытым ртом, полностью, плотно охватить губами открытый рот пострадавшего и сделать энергичный выдох (одновременно закрыв нос пострадавшего щекой или пальцем руки).
  - вдувание воздуха можно производить через марлю, платок, специальное приспособление «воздуховод» и т.п.
  - при отсутствии самостоятельного дыхания и наличия пульса можно производить искусственное дыхание в положении «сидя» или «вертикальном» (на опоре, на мачте т.п.);
  - соблюдать секундный интервал между искусственными вдохами (время каждого вдувания воздуха - 1,5 - 2 секунд);
  - после восстановления у пострадавшего самостоятельного дыхания (визуально определяется по расширению грудной клетки) прекратить искусственное дыхание, уложить пострадавшего в устойчивое боковое положение (поворот головы, туловища и плеч осуществляется одновременно).

### **НАРУЖНЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА**

*Наружный массаж сердца производят при остановке сердечной деятельности характеризующейся:*

- бледностью или синюшностью кожных покровов;
- отсутствием пульса на сонных артериях;
- потерей сознания;
- прекращением или нарушением дыхания (судорожные вдохи).

*Проводящий наружный массаж сердца обязан:*

- уложить пострадавшего на ровное жесткое основание (пол, скамья и т.п.);
- расположиться сбоку от пострадавшего и (если помощь оказывает один человек, сделать два быстрых энергичных вдувания способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос»;
- положить ладонь одной руки (чаще левой) на нижнюю половину грудины (отступив на 3 поперечных пальца выше ее нижнего края). Ладонь второй руки наложить поверх первой. Пальцы рук не касаются поверхности тела пострадавшего;
- надавливать быстрыми толчками (руки выпрямлены в локтевых суставах) на грудину, смещающая ее строго вертикально вниз на 4-5 см, с продолжительностью надавливания не более 0,5 секунд и с интервалом надавливания не более 0,5 секунд;
- на каждые 2 глубоких вдувания воздуха производить 15 надавливаний на грудину (при оказании помощи одним человеком);
- при участии в реанимации двух человек проводить соотношение «дыхание – массаж как 1:5 (т.е. после глубокого вдувания проводить пять надавливаний на грудную клетку);
- при проведении реанимации одним человеком через каждые 2 минуты прерывать массаж сердца на 2 - 3 секунды и проверять пульс на сонной артерии пострадавшего,
- при появлении пульса прекратить наружный массаж сердца и продолжать искусственное дыхание до появления самостоятельного дыхания.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИИ

Рана – это повреждение целости кожи, слизистой оболочки или органа.

**Оказывающий первую помощь должен помнить, что:**

- оказывать помощь нужно чисто вымытыми с мылом руками или, если этого сделать нельзя, следует смазать пальцы йодной настойкой. Прикасаться к самой ране не вымытыми руками запрещается;
- нельзя промывать рану водой или лекарственными средствами, заливать йодом или спиртом, засыпать порошком, покрывать мазями, накладывать непосредственно на рану. Все перечисленное может препятствовать заживлению раны, занося грязь с поверхности кожи, вызывая тем самым последующее нагноение;
- нельзя удалять из раны струйки крови, инородные тела (т.к. это может вызвать кровотечение);
- ни в коем случае не вдавливать во внутрь раны выступающие наружу какие-либо ткани или органы – их необходимо прикрыть сверху чистой марлей;
- нельзя заматывать рану изоляционной лентой;
- при обширных ранах конечностей их необходимо иммобилизовать (неподвижно зафиксировать).

**Для оказания первой помощи при ранениях необходимо:**

- вскрыть имеющийся в аптечке (сумке) первой помощи индивидуальный пакет в соответствии с наставлением, напечатанным на его обертке;
- наложить стерильный перевязочный материал на рану (не касаясь руками той части повязки, которая накладывается непосредственно на рану) и закрепить его бинтом;
- при отсутствии индивидуального пакета для перевязки используют чистый носовой платок, чистую ткань и т.п.;
- при наличии дезинфицирующих средств (йодная настойка, спирт, перекись водорода, бензин) необходимо обработать ими край раны;
- дать пострадавшему обезболивающие средства.

При загрязнении раны землей необходимо срочно обратиться к врачу (введения противостолбнячной сыворотки).

При средних и тяжелых ранениях необходимо доставить пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение.

При проникающих ранениях грудной полости необходимо осуществить транспортировку пострадавшего на носилках в положении «лежа» с поднятой головной частью или в положении «полусидя».

При проникающих ранениях в области живота необходимо осуществить транспортировку пострадавшего на носилках в положении «лежа».

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ

Кровотечение – это истечение крови из сосуда в результате его травмы, осложнения некоторых заболеваний.

**Различают следующие виды кровотечений:**

- капиллярное – возникает при поверхностных ранах, кровь сочится мельчайшими капельками. Для остановки кровотечения достаточно прижать марлевый тампон к раненному месту, или наложить слегка давящую стерильную повязку;
- венозное – кровь темно-красного цвета, вытекает ровной струей;
- артериальное – кровь алого цвета, выбрасывается вверх пульсирующей струей (фонтаном);
- смешанное – возникает в тех случаях, когда в ране кровоточат одновременно все артерии. Это наблюдается при глубоких ранениях.

При ранении вены на конечности, последнюю необходимо поднять вверх и затем наложить давящую стерильную повязку.

При невозможности остановки кровотечения вышеуказанным методом, сперва сдавить ниже места ранения кровеносные сосуды пальцем, наложить жгут, согнуть конечность в суставе или использовать закрутку.

Артериальное кровотечение можно остановить, как и венозное. При кровотечении из крупной

артерии (при недостаточности наложения давящей повязки) необходимо наложить жгут выше места кровотечения.

После наложения жгута или закрутки необходимо написать записку с указанным временем их наложения, вложить ее в повязку (под бинт или жгут).

Держать наложенный жгут больше 1,5 - 2,0 часов не допускается, т.к. это может привести к омертвению бескровленной конечности.

При возникновении боли от наложения жгута его необходимо на 10 - 15 минут снять. Для этого перед снятием жгута прижать пальцем артерию, по которой кровь идет к ране; распускать жгут следует медленно; истечении 10-15 минут наложить снова.

Через 1 час, даже если пострадавший может вытерпеть боль от жгута, все равно следует обязательно снять на 10 - 15 минут.

При средних и сильных венозных и артериальных кровотечениях пострадавшего необходимо доставить в медпункт или любое лечебное учреждение.

При носовых кровотечениях пострадавшего следует усадить, положить на переносицу холодную промокочку, сжать пальцами ноздри на 4 - 5 минут.

Если кровотечение не останавливается, необходимо аккуратно ввести в кровоточащую ноздрю плотный тампон из марли или ваты, смоченный в 3% растворе перекиси водорода, оставляя снаружи конец марлевой полоски (ваты), за которую через 2,0 - 2,5 часа можно вынуть тампон.

При невозможности остановки кровотечения пострадавшего необходимо доставить в медпункт в положении «сидя», или вызвать к нему медперсонал.

Первая доврачебная помощь при смешанных кровотечениях включает все вышеперечисленные мероприятия: покой, холод, давящая повязка (жгут).

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

**Ожоги различают:**

- термические – вызванные огнем, паром, горячими предметами, солнечными лучами, кварцем и др.;
- химические – вызванные действием кислот и щелочей;
- электрические – вызванные воздействием электрического тока.

**По степени тяжести ожоги подразделяются на:**

- ожоги 1 степени - характеризуются покраснением и отеком кожи;
- ожоги 2 степени - образуются пузыри на коже;
- ожоги 3 степени - характеризуются образованием струпов на коже в результате омертвения поверхностных и глубоких слоев кожи;
- ожоги 4 степени - происходит обугливание тканей кожи, поражение мышц, сухожилий и костей.

**Оказывающий первую помощь пострадавшим при термических и электрических ожогах обязан:**

- вывести пострадавшего из зоны действия источника высокой температуры;
- потушить горящие части одежды (набросить любую ткань, одеяло и т.п. или сбить пламя водой);
- дать пострадавшему болеутоляющие средства;
- на обожженные места наложить стерильную повязку, при обширных ожогах прикрыть ожоговую поверхность чистой марлей или проглаженной простыней;
- при ожогах глаза делать холодные промывки;
- доставить пострадавшего в медпункт.

**Оказывающий первую помощь при химических ожогах обязан:**

- при попадании твердых частиц химических веществ на пораженные участки тела удалить их тампоном или ватой;
- немедленно промыть пораженное место большим количеством чистой холодной воды (в течение 10-15 минут.);
- при попадании жидкости или паров кислоты в глаза или полость рта промыть большим количеством воды;
- при попадании кислоты или щелочи в пищевод дать выпить не более 3 стаканов воды, уложить и тепло укрыть пострадавшего;
- в тяжелых случаях доставить пострадавшего в медпункт или любое лечебное учреждение.

**Запрещается:**

- касаться руками обожженных участков тела;
- смазывать мазями или присыпать порошками обожженные участки кожи и слизистых поверхностей;
- вскрывать пузыри;
- удалять приставшие к обожженному месту различные вещества (мастика, канифоль смолы и др.);
- срывать одежду и обувь с обожженного места.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБЩЕМ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ОРГАНИЗМА И ОТМОРОЖЕНИЯХ**

Отморожение – это повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры.

*При легком отморожении (побледнение и покраснение кожи, вплоть до потери чувствительности) оказывающий первую помощь обязан:*

- как можно быстрее перевести пострадавшего в тёплое помещение;
- напоить пострадавшего горячим чаем, кофе, накормить горячей пищей;
- обмороженную конечность поместить в теплую ванну (таз, ведро) с температурой 20°C, доводя в течение 20 – 30 мин. до 40°C (в случае загрязнения омывать конечности с мылом).

*При незначительном отморожении ограниченных участков тела последние можно согревать с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.*

*При тяжелом отморожении (появление на коже пузырей, омертвение мягких тканей) оказывающий помощь обязан:*

- срочно перевести пострадавшего в теплое помещение;
- обработать кожу вокруг пузырей спиртом (не прокалывая их);
- наложить на обмороженную часть стерильную повязку;
- дать пострадавшему горячий чай, кофе;
- применять общее согревание организма (теплое укутывание, грелки и т.п.);
- доставить пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение.

Запрещается растирать обмороженные участки тела снегом, спиртом, прикладывать горячую грелку.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ ОТ ДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА**

**Оказывающий первую помощь должен:**

- освободить пострадавшего от действия электрического тока, соблюдая необходимые меры предосторожности (при отделении пострадавшего с токоведущих частей и проводов нужно обязательно использовать сухую одежду или сухие предметы, не проводящие электрический ток);
- в течение 1 минуты оценить общее состояние пострадавшего (определение сознания, цвета кожных и слизистых покровов, дыхания, пульса, реакции зрачков);
- при отсутствии сознания уложить пострадавшего, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, поднести к носу ватку, смоченную раствором нашатырного спирта, проводить общее согревание;
- при необходимости (очень редкое и судорожное дыхание, слабый пульс) приступить к искусственному дыханию;
- проводить реанимационные (оживляющие мероприятия) до восстановления действия жизненно важных органов или до проявления явных признаков смерти;
- при возникновении у пострадавшего рвоты повернуть его голову и плечи набок для удаления рвотных масс;
- после проведения реанимационных мероприятий обеспечить пострадавшему полный покой, и вызвать медперсонал;
- при необходимости транспортировать пострадавшего на носилках в положении лежа.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ: ПЕРЕЛОМАХ, ВЫВИХАХ, УШИБАХ И РАСТЯЖЕНИЯХ СВЯЗОК**

Насильственное повреждение организма, обусловленное внешними воздействиями, в результате чего нарушается здоровье, называется травмой.

Лиц, получивших тяжелые травмы, запрещается переносить до прибытия врача или другого квалифицированного лица, кроме случаев, когда их нужно вынести из опасного места.

Переломом называется нарушение целости кости.

**Переломы характеризуются:**

- резкой болью (усиливается при попытке изменить положение);
- деформацией кости (в результате смещения костных отломков);
- -припухлостью места перелома.

Различают открытые (нарушение кожных покровов) и закрытые (кожные покровы не нарушены) переломы.

**Оказывающий помощь при переломах (вывихах) должен:**

- дать пострадавшему обезболивающие средства;
- при открытом переломе – остановить кровотечение, обработать рану, наложить повязку;
- обеспечить иммобилизацию (создание покоя) сломанной кости стандартными шинами или подручными материалами (фанера, доски, палки и т.п.);
- при переломе конечности накладывать шины, фиксируя, по крайней мере, два сустава - одного выше, другого ниже места перелома (центр шины должен находиться у места перелома);
- при переломах (вывихах) плечевого и предплечья зафиксировать травмированную руку в физиологическом (согнутом в локтевом суставе под углом 90°) положении, вложив в ладонь плотный комок ваты или бинта, руку подвесить к шее на косынке (бинте);
- при переломе (вывихе) костей кисти и пальцев рук к широкойшине (шириной с ладонь и длиной от середины предплечья и до кончиков пальцев) прибинтовать кисть, вложив в ладонь комок ваты или бинта, руку подвесить к шее при помощи косынки (бинта);
- при переломе (вывихе) бедренной кости наложить наружную шину от подмышки до пятки, а внутреннюю – от промежности до пятки (по возможности не приподнимать конечность). Транспортировку пострадавшего осуществлять на носилках;
- при переломе (вывихе) костей голени фиксировать коленный и голеностопный суставы пораженной конечности. Транспортировку пострадавшего осуществлять на носилках;
- при переломе (вывихе) ключицы положить в подмышечную впадину (на стороне травмы) небольшой кусочек ваты и прибинтовать к туловищу руку, согнутую под прямым углом;
- при повреждении позвоночника осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, толстую фанеру и т.п. или повернуть пострадавшего лицом вниз, не прогибая туловища. Транспортировка только на носилках;
- при переломе ребер тую забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время выдоха;
- при переломе костей таза подсунуть под спину широкую доску, уложить пострадавшего в положение «лягушка» (согнуть ноги в коленях и развести в стороны, стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды). Транспортировку пострадавшего осуществлять только на носилках;
- к месту перелома приложить «холод» (резиновый пузырь со льдом, грелку с холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

Запрещаются любые попытки самостоятельного сопоставления костных отломков или вправление вывихов.

**При травме головы (могут наблюдаться: головная боль, потеря сознания, тошнота, рвота, кровотечение из ушей) необходимо:**

- уложить пострадавшего на спину;
- зафиксировать голову с двух сторон мягкими валиками и наложить тугую повязку;
- при наличии раны наложить стерильную повязку;
- положить «холод»;
- обеспечить покой;
- при рвоте (в бессознательном состоянии) повернуть голову пострадавшего набок.

**При ушибах (характерны боль и припухлость в месте ушиба) необходимо:**

- приложить холод к месту ушиба;
- наложить тугую повязку;
- создать покой.

**При растяжении связок необходимо:**

- зафиксировать травмированную конечность при помощи бинтов, шин, подручных материалов и т.п.;
- обеспечить покой травмированной конечности;
- приложить «холод» к месту травмы.

**При сдавливании пострадавшего тяжестью необходимо:**

- освободить его из-под тяжести;
- оказать помощь в зависимости от повреждения.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ШОКЕ

Шок (бесчувствие) – состояние организма в результате нарушения кровообращения, дыхания и обмена веществ. Это серьезная реакция организма на ранение, представляющая большую опасность для жизни человека.

**Признаками шока являются:**

- бледность кожных покровов;
- помрачение (вплоть до потери) сознания;
- холодный пот;
- расширение зрачков;
- ускорение дыхания и пульса;
- падение кровяного давления;
- в тяжелых случаях может быть рвота, пепельный цвет лица, синюшность кожи: покровное непроизвольное кало- и мочеиспускание.

**Оказывающий первую помощь должен:**

- оказать необходимую помощь, соответствующую виду ранения (остановить кровотечение, иммобилизовать место перелома и т.п.);
- дать обезболивающее;
- укутать пострадавшего одеялом, уложив его горизонтально без подушки головой и приподнятыми ногами на 15°;
- при жажде (исключая ранения брюшной полости) необходимо дать пострадавшему немного воды;
- немедленно вызвать квалифицированную медицинскую помощь;
- исключительно бережно транспортировать пострадавшего.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОПАДАНИИ ИНОРОДНЫХ ТЕЛ В ОРГАНЫ И ТКАНИ ЧЕЛОВЕКА.

**При попадании инородного тела в дыхательное горло необходимо:**

- попросить пострадавшего сделать несколько резких кашлевых толчков;
- нанести пострадавшему 3 - 5 коротких ударов кистью в межлопаточную область наклоненной вниз головой или в положении лежа на животе;
- охватить пострадавшего сзади, сцепив кисти рук между мечевидным отростком грудины и пупком и произвести 3 - 5 быстрых надавливаний на живот пострадавшего.

При попадании инородного тела (соринки) в глаз необходимо промыть струей воды (из стакана промоции ватки или марли), направляя последнюю от глаза (виска) к внутреннему углу глаза (к носу).

Запрещается тереть глаз.

При тяжелых травмах необходимо наложить на глаз стерильную повязку, срочно доставить пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение.

**При попадании инородных тел в мягкие ткани (под кожу, ноготь) необходимо:**

- удалить инородное тело (если есть уверенность, что это можно сделать),
- обработать место внедрения инородного тела раствором бриллиантовой зеленки или йодом;
- наложить стерильную повязку.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ**

При отравлении газами (ацетилен, угарный газ, пары бензина, пострадавшие ощущают: головную боль, «стук в висках», «звон в ушах», общую слабость, головокружение, сонливость; в тяжелых случаях может быть возбужденное состояние, нарушение дыхания, расширение зрачков.

Оказывающий первую помощь должен:

- вывести или вынести пострадавшего из загазованной зоны на свежий воздух;
- к голове приложить холод;
- расстегнуть воротничок, ослабить пояс и другие детали одежды, оказывающие давление;
- при сохраненном сознании - вдыхание паров нашатырного спирта;
- уложить пострадавшего, приподняв ноги (при отравлении угарным газом – строго горизонтально);
- укрыть пострадавшего одеялом, одеждой и т.п.;
- дать выпить большое количество жидкости;
- при остановке дыхания приступить к искусственному дыханию;
- срочно вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

**При отравлениях испорченными продуктами (могут возникать головные боли, тошнота, рвота, боли в зоне, общая слабость) необходимо:**

- дать выпить пострадавшему 3 - 4 стакана воды с последующим вызовом рвоты;
- повторять промывание 2 - 3 раза;
- дать пострадавшему активированный уголь (таблетки);
- напоить пострадавшего теплым чаем;
- уложить и тепло укрыть пострадавшего;
- при нарушении дыхания и остановке сердечной деятельности приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца;
- доставить пострадавшего в медпункт.

При отравлении прижигающими жидкостями (концентрированные кислотами едкие щелочи) происходят химические ожоги кожи, слизистых оболочек. Признаками отравления являются: сразу же тенсивные сильные боли в полости рта, горле, по ходу пищевода, в животе, характерна мучительная с болью с примесью крови, желудочно-кишечные кровотечения, из-за отека горла возникновение затруднения дыхания и асфиксия, двигательное и психическое возбуждение – явление токсического шока.

- срочно вызвать квалифицированную медицинскую помощь;
- очистить полость рта;
- промыть желудок как можно быстрее;
- после промывания желудка дать активированный уголь, обволакивающие средства (молоко, яичный белок, слизистый отвар);
- при нарушении дыхания делать искусственное дыхание.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ, ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРАХ**

Обморок – это внезапная, кратковременная потеря сознания (от нескольких секунд до нескольких минут).

Обморок может возникать в результате: испуга, сильной боли, кровотечения, резкой смены положения тела (из горизонтального в вертикальное и т.д.).

При обмороке у пострадавшего наблюдается: потеря сознания, не вступает в контакт, резко снижен рефлексы, бледное лицо, похолодание конечностей, слабый и частый пульс, ослабленное периферическое дыхание.

Оказывая первую помощь при обмороке, необходимо:

- уложить пострадавшего на спину горизонтально, приподняв ноги на 45 - 50°;
- расстегнуть воротничок, ослабить пояс и другие детали одежды, оказывающие давление;
- обеспечить доступ свежего воздуха;
- смочить лицо холодной водой или слегка похлопать по щекам влажным полотенцем;
- вдохнуть пары нашатырного спирта;
- для выведения пострадавшего из обморочного состояния дать потерпевшему крепкий чай, кофе;
- при повторном обмороке вызвать квалифицированную медицинскую помощь;
- спортировать пострадавшего на носилках.

Тепловой и солнечный удары возникают в результате значительного перегревания организма и, как следствие, происходит значительный прилив крови к головному мозгу.

Перегреванию способствуют: повышенная температура окружающей среды, повышенная влажность воздуха, влагонепроницаемая (резиновая, брезентовая) одежда, тяжелая физическая работа, нарушение питьевого режима и т.д.)

**Тепловой и солнечный удары характеризуются возникновением:**

- слабости, ощущением жара, покраснением кожи, обильным потоотделением, учащенным сердцебиением (частота пульса 100 - 120 ударов в минуту);
- головокружением, головной болью, тошнотой (иногда рвотой), повышением температуры тела до 38°C – 40°C. В тяжелых случаях возможно помрачение или потеря сознания, бред, мышечные судороги, нарушения дыхания и кровообращения.

**При тепловом и солнечном ударах необходимо:**

- немедленно перенести пострадавшего в прохладное помещение;
- уложить пострадавшего на спину, подложив под голову подушку (сверток из одежды и т.п.);
- снять или расстегнуть одежду;
- смочить голову и грудь холодной водой;
- положить холодные примочки или лед на голову (лоб, теменную область, затылок, паховые, подключичные, подколенные, подмышечные области (место сосредоточения многих сосудов));
- при сохраненном сознании дать выпить крепкого холодного чая или холодной подсоленной воды;
- при нарушении дыхания и кровообращения провести весь комплекс реанимационных мероприятий (искусственное дыхание и наружный массаж сердца);
- вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ И СУДОРОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ

**При болях в области сердца, оказывая помощь пострадавшему, необходимо:**

- создать полный покой;
- положить больного и приподнять голову;
- дать (под язык) таблетку валидола, нитроглицерина, успокаивающие средства;
- срочно вызвать квалифицированную медицинскую помощь;
- при сохранении болей транспортировку осуществлять на носилках.

**При болях в животе, не связанных с приемом пищи или алкоголя, оказывающий первую медицинскую помощь должен:**

- уложить пострадавшего горизонтально;
- положить «холод» на область живота;
- исключить: физические нагрузки, принятие пострадавшим жидкости, пищи;
- срочно вызвать квалифицированную медицинскую помощь;
- при выраженных болях производить транспортировку пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение на носилках.

Судороги – внезапные непроизвольные приступы тонико-клонических сокращений скелетных мышц, сопровождающихся нередко потерей сознания.

**При судорожном припадке (может сопровождаться потерей сознания, появление пены на губах, хрипящим дыханием, непроизвольным мочеиспусканием оказывающий первую помощь должен:**

- уложить больного на плоскую поверхность (на пол);
- подложить под голову подушку или валик;
- голову повернуть на бок и обеспечить доступ свежего воздуха;
- восстановить проходимость дыхательных путей: очистить ротовую полость и т.п. от слизи, вставить между зубами бинт, ложку, шпатель, обернутый мягкой тканью;
- поддерживать голову больного;
- освободить от одежды область шеи и груди;
- после окончания припадка уложить больного в положение «на боку»;
- срочно вызвать квалифицированную медицинскую помощь;
- транспортировку осуществлять на носилках.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

*После извлечения пострадавшего из воды, оказывающему первую помощь, необходимо:*

- положить пострадавшего животом вниз на согнутое колено, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свисали вниз;
- одной рукой надавить на подбородок или поднять голову (чтобы рот был открыт);
- энергичным надавливанием (несколько раз) другой рукой на спину помочь, удалению воды;
- после прекращения вытекания воды уложить пострадавшего на спину, почистить полость рта;
- приступить к проведению искусственного дыхания;
- при отсутствии пульса, расширении зрачков проводить наружный массаж сердца;
- при появлении дыхания поднести к носу кусочек ватки, смоченный в растворе нашатырного спирта;
- переодеть пострадавшего в сухое белье, дать ему крепкого чая;
- укрыть пострадавшего потеплее;
- обеспечить пострадавшему полный покой;
- вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ

При укусах ядовитых насекомых и змей появляются: головокружение, тошнота, рвота, сухость и горький привкус во рту, учащенный пульс, одышка, сонливость, в особо тяжелых случаях могут быть судороги, потеря сознания и остановка дыхания

В месте укуса возникает жгучая боль, покраснение и отек кожи.

*Оказывающий первую помощь должен:*

- уложить пострадавшего в горизонтальное положение;
- наложить на рану стерильную повязку (лучше со льдом);
- зафиксировать пораженную конечность, прибинтовав ее к табельной шине (подручным средствам) или к туловищу;
- дать пострадавшему большое количество жидкости (частями);
- дать успокаивающие средства;
- следить за состоянием пострадавшего;
- срочно вызвать квалифицированную медицинскую помощь;
- транспортировать пострадавшего в положении «лежа».

*Запрещается:*

- прижигать место укуса;
- давать пострадавшему алкоголь;
- накладывать жгут, перетягивать конечность;
- отсасывать яд из раны.

*Оказывающий первую помощь при укусах животных должен:*

- обработать кожу вокруг раны (царапины) раствором йодной настойки;
- наложить на рану стерильную повязку;
- направить (сопроводить) пострадавшего в лечебное учреждение.

## ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ

Транспортировка пострадавшего должна быть, по возможности, быстрой, безопасной и щадящей.

В зависимости от вида травмы и имеющихся средств (табельные, подручные) транспортировка пострадавших может осуществляться разными способами: поддержание, вынос на руках, перевозка на спортом.

Транспортировать раненого вниз или наверх следует всегда головой вверх.

Складывать пострадавшего на носилки необходимо со стороны противоположной травмированной части тела.

*Три транспортировке на носилках необходимо:*

- следить, чтобы пострадавший был в правильном и удобном положении;
- чтобы при переноске на руках оказывающие помощь шли «не в ногу»;
- поднимать и класть травмированного на носилки согласованно (по команде);

- при переломах и тяжелых травмах не нести пострадавшего к носилкам на руках, подставлять носилки под пострадавшего (место перелома необходимо поддерживать).
- Правильные положения пострадавших при транспортировке:**
- положение «лежа на спине» (пострадавший в сознании). Рекомендовано при ранениях головы, позвоночника, конечностей;
  - положение «лежа на спине с согнутыми в коленях ногами» (подложить под колени валик). Рекомендовано при открытых ранениях брюшной полости, при переломе костей таза;
  - положение «лежа на спине с приподнятыми нижними конечностями и опущенной вниз головой». Рекомендовано при значительных кровопотерях и шоке;
  - положение «лежа на животе». Рекомендовано при ранениях позвоночника (в бессознательном состоянии);
  - «полусидячее положение с вытянутыми ногами». При ранениях шеи и значительных ранениях верхних конечностей;
  - «полусидячее положение с согнутыми ногами» (под колени подложить валик). При ранениях мочеполовых органов, кишечной непроходимости и других внезапных заболеваниях, травмах брюшной полости и ранениях грудной клетки;
  - положение «на боку». Рекомендовано при тяжелых ранениях, когда пострадавший находится в бессознательном состоянии;
  - «сидячее положение». Рекомендовано при легких ранениях лица и верхних конечностей.





# АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ ЗАЩИЩЕННОСТЬ

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПЕРСОНАЛА ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Действия руководителя при обнаружении предмета похожего на взрывное устройство.

В качестве мер предупредительного характера необходимо проведение следующих мероприятий:

1. Ужесточение пропускного режима при входе и въезде на территорию Филиала, установка систем сигнализации аудио и видео фиксации;
2. Осуществление ежедневных обходов территории Филиала и осмотр мест сосредоточения опасных веществ на предмет своевременного выявления взрывных устройств или предметов подозрительных на них;
3. Периодическая комиссионная проверка складских помещений;
4. Проведение более тщательного подбора и проверки кадров;
5. Организация и проведение инструктажей и тренировок по действиям при чрезвычайных ситуациях.

**В случае обнаружения подозрительного предмета,  
необходимо незамедлительно сообщить  
о случившемся в правоохранительные органы  
по телефонам территориальных подразделений:**

- Единая дежурно-диспетчерская служба Тюменского муниципального района – **30-37-19**.
- МО МВД России «Тюменский» – **30-02-02, 30-02-42**.
- РУ ФСБ России по Тюменской области – **29-24-22, 46-16-95**.
- ЦУКС МЧС России по Тюменской области – **590-462**.
- Аварийная спасательная служба газа – **27-38-84, 04, моб. 040, 104**.



До прибытия сил и средств ликвидации ЧС, дайте указание сотрудникам находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета в соответствии со следующими рекомендациями:

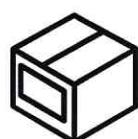
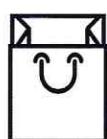
В случае необходимости приступите к эвакуации людей согласно имеющимся планам.

Обеспечьте возможность беспрепятственного проезда к месту обнаружения взрывоопасного предмета автомашин УФСБ, УВД, ГУ МЧС России, скорой помощи и других служб.

Обеспечьте присутствие лиц, обнаруживших находку, до прибытия оперативно-следственной группы и фиксацию их установочных данных.

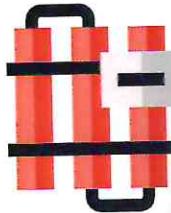
Во всех случаях не допускайте вскрытия и перемещения находки. Зафиксируйте время её обнаружения.

**ПОМНИТЕ, ВНЕШНИЙ ВИД ПРЕДМЕТА МОЖЕТ СКРЫВАТЬ ЕГО НАСТОЯЩЕЕ НАЗНАЧЕНИЕ.  
В КАЧЕСТВЕ КАМУФЛЯЖА ДЛЯ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ОБЫЧНЫЕ  
БЫТОВЫЕ ПРЕДМЕТЫ: СУМКИ, ПАКЕТЫ, СВЕРТКИ, ИГРУШКИ И Т. Д.**



## **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПЕРСОНАЛА О ПОРЯДКЕ ПРИЁМА СООБЩЕНИЙ, СОДЕРЖАЩИХ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА**

Правоохранительным органам значительно помогут для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников следующие Ваши действия:



1. Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.
2. По ходу разговора отметьте пол, возраст и особенности речи звонившего:
  - Голос (громкий, тихий, низкий, высокий),
  - Темп речи (быстрая, медленная),
  - Произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, с акцентом или диалектом и др.),
  - Манера речи (развязанная, с нецензурными выражениями и т.д.).
3. Обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук тела – радио аппаратуры, голоса и т. д.).
4. Отметьте характер звонка: городской или междугородний.
5. Обязательно зафиксируйте точное время звонка и продолжительность разговора.
6. В ходе разговора постарайтесь получить ответы на следующие вопросы:
  - Куда, кому, по какому телефону звонит человек?
  - Какие конкретно требования выдвигает человек?
  - Выдвигает требования он лично, выступает в роли посредника или представляет какую-либо группу лиц?
  - На каких условиях он согласен отказаться от задуманного?
  - Как и когда с ним можно связаться?
  - Кому вы должны сообщить об этом звонке?

1. Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия Вами решения или совершения каких-либо действий.
2. Если возможно, ещё в процессе разговора, сообщите о нём руководству, если нет, немедленно по его окончанию.
3. Не распространяйтесь о факте разговора и его содержании. Максимально ограничьте число людей владеющих информацией.
4. При наличии автоматического определителя номера (АОНа) запишите определенный номер, что позволит избежать его утраты.
5. При использовании звукозаписывающей аппаратуры извлеките кассету и примите меры к ее сохранению. Обязательно установите на её место другую.
6. При отсутствии АОН, после окончания разговора, не кладите трубку на рычаги телефона и немедленно используйте другой телефон, сообщите о факте звонка руководителю филиала.

### ***Действия руководителя филиала /заместителя руководителя/ при поступлении угрозы террористического акта по телефону.***

В настоящее время телефон является основным каналом поступления информации о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей, вымогательстве и шантаже.

Не оставляйте без внимания ни одного такого сигнала. Обеспечьте своевременную передачу полученной информации в правоохранительные органы.

Значительную помощь правоохранительным органам при проведении оперативно-розыскных мероприятий по данному факту окажет принятие следующих мер:

- Оснащение телефонов указанных в официальных справочниках автоматическими определителями номеров (АОНами) и звукозаписывающей аппаратурой.
- Проведение инструктажа персонала о порядке приема телефонных сообщений с угрозами террористического характера.

### ***Действия руководителя филиала /заместителя руководителя/ при поступлении угрозы террористического акта в письменной форме.***

Угрозы в письменной форме могут поступать как по почте, так и в результате обнаружения различного рода анонимных материалов.

Примите меры к сохранности и своевременной передаче в правоохранительные органы полученных материалов. Обеспечьте чёткое соблюдение персоналом Филиала правил обращения с анонимными материалами.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПЕРСОНАЛА ПРИ ЗАХВАТЕ И УДЕРЖАНИИ ЗАЛОЖНИКОВ**

1. Беспрекословно выполнять требования террористов, если они не несут угрозы вашей жизни и здоровью.
2. Постарайтесь отвлечься от неприятных мыслей.
3. Осмотрите место, где вы находитесь, отметьте пути отступления укрытия.
4. Старайтесь не выделяться в группе заложников.
5. Если вам необходимо встать, перейти на другое место, спрашивайте разрешения.
6. Старайтесь занять себя: читать, писать и т.д.
7. Не употребляйте алкоголь.
8. Отдайте личные вещи, которые требуют террористы.
9. Если вы попали в число освобожденных, сообщите представителям спецслужб следующую информацию: число захватчиков, их место расположения, вооружения, число заложников, моральное и физическое состояние террористов, особенности их поведения, другую информацию.
10. При стрельбе ложитесь на пол или укройтесь, но никуда не бегите.
11. При силовом методе освобождения заложников, четко выполняйте все распоряжения представителей спецслужб.

Любое помещение или здание может стать местом захвата и удержания заложников. При этом преступники могут добиваться достижения определённых целей или получения выкупа. Как правило, в подобных ситуациях, в роли посредника при переговорах террористы обычно используют руководителей.

Захват всегда происходит неожиданно. Вместе с тем, выполнение мер предупредительного характера (ужесточение пропускного режима, установка систем сигнализации, проведение тщательного отбора и проверки кадров и т.д.) поможет снизить вероятность проведения террористического акта в Филиале.

### **В СЛУЧАЕ ЗАХВАТА ЗАЛОЖНИКОВ НЕОБХОДИМО:**

- Действия руководителей организаций при захвате и удержании заложников:
1. О сложившейся ситуации сообщить по тел. 30-02-02, 30-02-42 - дежурному МО МВД РФ «Тюменский».
  2. Постараться самостоятельно не вступать в переговоры с террористами.
  3. Обеспечить возможность беспрепятственного проезда к месту удержания заложников автомашин УФСБ, УВД, ГУ МЧС России, скорой помощи и других служб.
  4. По прибытии сотрудников спецслужб оказать им помощь в получении необходимой информации.
  5. При необходимости выполнять требования преступников, не противоречить им.
  6. Не допускать действий, которые могут спровоцировать нападавших к применению оружия.

# Я ГТОВ!?

Тест - опросник  
к методическому сборнику «Будь готов!»  
Поговорим о безопасности: Педагогу-Вожатому-Ребенку

Ф.И. ребенка, № отряда\_\_\_\_\_

**1. Твои действия при захвате автобуса террористами**

- А) беспрекословно выполнять требования террористов, если они не несут угрозы вашей жизни и здоровью;
- Б) постараться выделиться в группе заложников;
- В) при стрельбе – убегать.

**2. Твои действия в случае пожара**

- А) сообщить при обнаружении пожара или его признаках вожатому или любому взрослому;
- Б) спрятаться под кроватью;
- В) выйти на улицу на безопасное расстояние.

**3. Во время занятий по стрельбе из лука разрешается:**

- А) о всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщить инструктору;
- Б) производить выстрел вертикально вверх, выше ограждений, в сторону от направления стрельбы;
- В) при слабом зрении надеть очки.

**4. При посещении спортивного или тренажёрного залов необходимо:**

- А) взять с собой все вещи, в том числе ценные;
- Б) прийти на занятие самостоятельно в любое время;
- В) переодеться в спортивную форму в раздевалках спортивного центра, иметь медицинский допуск, иметь сменную спортивную обувь.

**5. Твои действия в случае обнаружения змеи:**

- А) взять аккуратно в руки и отнести подальше от местонахождения людей;
- Б) не трогать, сообщить вожатому или любому встретившемуся взрослому;
- В) пытаться самому решить ситуацию.

**6. Во время купания в открытых водоемах разрешено:**

- А) заходить в воду без разрешения инструктора по физической культуре;
- Б) плавать на надувных матрасах и кругах далеко от берега;
- В) находиться в воде не более 10 минут.

**7. Перечень продуктов, разрешенных к передаче детям родителями:**

- А) продукты в стеклянной таре, упаковке;
- Б) орехи и сухофрукты, печенье, поп-корн;
- В) молочные и кисломолочные продукты, йогурты, глазированные сырки, мороженое.

**8. Первая медицинская помощь при укусе змеи:**

- А) наложить тугую повязку выше раны, меньше пить
- Б) наложить тугую повязку ниже раны, меньше пить
- В) наложить тугую повязку выше раны, больше пить, позвать медицинского работника.

**9. Требования безопасности при пребывании в помещениях:**

- А) выполнять санитарно-гигиенические требования по уходу за собой, за своим личным имуществом.
- Б) при входе в корпус сразу проходить в свою комнату, не переодевая сменную обувь.
- В) проводить уборку личных вещей и заправку постели в своей комнате раз в три дня.

- 1. Во время движения автобуса детям разрешается:**
- вставать со своих мест во время движения;
  - громко включать музыку;
  - занять отведенное место в автобусе и пристегнуться.
- 2. Во время проведения прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции разрешается:**
- изучить содержание инструкции, пройти подготовку, медицинский осмотр;
  - не предоставлять справку о состоянии здоровья;
  - ходить босиком, трогать незнакомых рыб и животных.
- 3. При использовании плавательных средств разрешено:**
- подставлять борт лодки параллельно идущей волне;
  - находиться в лодке в спасательном жилете;
  - переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку.
- 4. Требования при лазании с верхней страховкой**
- следить за тем, чтобы страховочная веревка была закреплена не менее чем на двух точках;
  - следить за тем, чтобы страховочная веревка была закреплена не менее чем на одну точку;
  - во время движения по стене скалолазы могут отклоняться от линии трассы во избежание опасности маятника.
- 5. Требования при лазании с нижней страховкой**
- Обязательно «прощелкивание» в первую оттяжку на высоте не выше 2-2,5 метров.
  - Обязательно «прощелкивание» в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров.
  - Обязательно «прощелкивание» в первую оттяжку на высоте не выше 1-1,5 метров.
- 6. Требования безопасности по окончании занятий на скалодроме:**
- спортивный инвентарь оставить на своих местах;
  - снять спортивный костюм и спортивную обувь;
  - не обязательно мыть лицо и руки с мылом.
- 7. В бассейне разрешается:**
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
  - входить в воду по лестнице спиной вперед с разрешения инструктора;
  - нырять с тумбочек и плавать под водой.
- 8. Противопоказания для посещения саун:**
- гипертоническая болезнь 1-2 стадии;
  - системные заболевания кожи;
  - сосудистые заболевания.
- 9. При посещении душевых запрещено:**
- заходить в душ в сланцах (шлепках);
  - кататься по скользкому полу;
  - обливать друг друга водой.
- 10. При посещении спортивного и тренажёрного залов разрешается:**
- проходить в зал с разрешения инструктора по физической культуре;
  - находиться в тренажёрном зале более 10 занимающимся;
  - брать с собой в зал вещи, необходимые для занятия.
- 11. Находясь на льду запрещается:**
- проверять прочность льда ударами ноги;
  - при переходе следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров;
  - убедиться в прочности льда с помощью пешни.

21. Детям в столовой разрешено:	32
А) дежурить, начиная с 10 лет;	33
Б) выносить из столовой «запрещенные» продукты;	34
В) пользоваться столовыми приборами по назначению.	35
22. При выходе в лес за территорию филиала в сопровождении взрослых необходимо соблюдать ряд правил, которые помогут снизить вероятность нападения и укуса клеща:	36
А) в случае обнаружения присосавшегося клеща к коже необходимо срочно извлечь его самостоятельно;	37
Б) клеща можно удалять зубами;	38
В) нельзя ложиться на траву, особенно вдоль заастающих троп. Перед выходом проверить соответствие одежды брюки целесообразно заправлять в сапоги или носки, рубашка должна быть с длинным рукавом и воротом, не допускающим за ползание клещей.	39
23. Какие правила электробезопасности необходимо соблюдать, чтобы избежать воздействия электротока:	40
А) необходимо вытягивать электрический провод руками;	41
Б) включенные электроприборы протирают влажной тряпкой;	42
В) нельзя прикасаться к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включении в сеть нагревателем, вставлять вилку в штепельную розетку мокрыми руками.	43
	44
	45
	46

**Вопросы викторины  
к методическому сборнику «Будь готов!»  
Поговорим о безопасности: Педагогу-Вожатому-Ребенку**

1. Какие документы необходимы ребенку при заезде в лагерь?
2. С какими правилами должен ознакомиться ребенок и родители перед заездом в лагерь?
3. Кто из взрослых может забрать ребенка со смены?
4. Где хранит ребенок свой сотовый телефон или иное электронное цифровое устройство?
5. Можно ли привозить в лагерь орехи и сухофрукты? Если да, то в каком количестве?
6. В какие двери разрешается выходить из автобуса во время стоянок, остановок?
7. Чего не следует делать в случае захвата группы в качестве заложников?
8. Перечислите виды инструктажей.
9. Могут ли дети открывать самостоятельно окна в комнатах для проветривания?
10. Как себя вести при обнаружении змей?
11. Можно ли накладывать жгут при укусе змеи и высасывать яд?
12. Обязательно ли нахождение медицинского работника во время массовых мероприятий?
13. При соблюдении каких условий может быть разрешен туристический поход, разрешена экскурсия?
14. Какие знания могут сберечь жизнь и здоровье детей во время спортивных занятий?
15. Сколько человек может заниматься в тренажерном зале одновременно?
16. Что запрещено делать на спортивных площадках?
17. Какими защитными приспособлениями можно пользоваться при игре в баскетбол?
18. За сколько метров от поля должны находиться болельщики при игре в футбол?
19. Обязательна ли медицинская аптечка при проведении занятий на скалодроме?
20. Можно ли лазать на скалодроме по стене без страховки?
21. Какие правила необходимо соблюдать при проведении занятий по стрельбе в тире?
22. Где производится выдача пулек для стрельбы из пневматической винтовки?
23. Сколько человек может находиться в воде в открытом водоеме?
24. Чего категорически нельзя делать в воде?
25. Как нужно себя вести при опрокидывании лодки?
26. Что нужно с собой принести, идя в бассейн?
27. Назовите продолжительность пребывания в сауне?
28. Как рекомендовано дышать здоровому человеку в сауне?
29. Перечислите правила поведения на льду и меры безопасности.
30. С какого расстояния можно бросать пострадавшему (провалившемуся под лед) связанные предметы?
31. Какие общепринятые правила поведения действуют в столовой?

32. Какими способами можно подать сигнал тревоги при возникновении пожара?
33. Какие виды огнетушителей вы знаете?
34. Каким огнетушителем нельзя тушить не обесточенные электроприборы и горящую электропроводку?
35. Назовите общие правила электробезопасности.
36. Какие есть правила при передаче острых предметов?
37. Где на теле человека можно определить пульс?
38. Каков секундный интервал между искусственными вдохами при проведении искусственного дыхания?
39. Как определить вид кровотечения?
40. Можно ли удалять из раны сгустки крови, инородные тела при ранении?
41. Что категорически запрещается делать при ожогах?
42. Перечислите признаки отморожения?
43. Можно ли при переломах, вывихах, ушибах переносить пострадавшего до прибытия врача?
44. Какие правила необходимо соблюдать, чтобы избежать солнечного удара?
45. Какие бытовые предметы чаще всего используют в качестве камуфляжа для взрывных устройств?
46. Номер единого телефона службы спасения?

**Тест - опросник**  
к методическому сборнику «Будь готов!»  
**Поговорим о безопасности: Педагогу-Вожатому – Ребенку**  
(выбери правильный ответ)

Три какой температуре воздуха не рекомендуется проводить массовые физкультурные и спортивные мероприятия:

- Выше 30 градусов  
Выше 22 градусов  
Выше 28 градусов

Что необходимо учитывать при организации физкультурных и спортивных мероприятий для детей:

- Возраст  
Состояние здоровья  
Физическая подготовка  
Настроение  
Желание  
Поведение

Продолжительность утренней зарядки для детей:

- Не менее 5 минут  
Не менее 30 минут  
Не менее 15 минут

Купание детей в открытых водоемах проводится при температуре воды:

- Не ниже +30 градусов  
Не ниже +20 градусов  
Не ниже +25 градусов

Купание детей в открытых водоемах проводится при температуре воздуха:

- Не ниже +30 градусов  
Не ниже +20 градусов  
Не ниже +23 градусов

**6. Принципы организации купания детей в открытых водоемах:**

- Постепенность
- Непрерывное пребывание в воде не более 15 минут
- Непрерывное пребывание в воде не более 10 минут
- Не ранее, чем через 30 минут после приема пищи

**7. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой:**

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой
- Хорошо побегать по коридорам
- В местах соколов со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**8. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой:**

- Бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелки
- При групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке
- Бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке
- Перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания
- Проводить одновременно метание и играть в игры

**9. Требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке:**

- Ниже 10 градусов мороза не заниматься
- Ниже 15 градусов не заниматься
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю, тренеру
- При падении на трассе нужно быстро подняться и освободить трассу

**10. Требования безопасности перед началом занятий в тренажерном зале:**

- Тщательно проветрить помещение, где установлены тренажеры
- Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой
- Убедиться в исправности и надежности установки и крепления тренажеров
- Съесть бутерброд и попить чаю

**11. Требования безопасности во время занятий в тренажерном зале:**

- Выполнять упражнения только с разрешением преподавателя (тренера)
- При обнаружении неисправностей во время выполнения упражнения, немедленно прекратить тренировку и доложить об этом преподавателю (тренеру)
- Внимательно слушать и выполнять команды преподавателя (тренера)
- Разговаривать с товарищами во время тренировки
- Громко разговаривать и не слушать преподавателя (тренера)

**12. Требования безопасности во время проведения подвижных игр:**

- Перед игрой провести разминку
- Толкать, перегонять, сбивать с ног ребят, чтобы выиграть
- Строго выполнять правила игры
- Избегать столкновений, толчков и ударов
- При возникновении неисправности спортивного инвентаря следует прекратить игру
- Разговаривать с товарищами во время игры
- Внимательно слушать и выполнять все указания преподавателя (тренера)

**13. Требования безопасности во время занятий на скалодроме:**

- Строго выполнять правила поведения
- Лазить по скалодрому без преподавателя (тренера)
- Спускаться на товарищей, которые находятся внизу
- Убедиться в правильности крепления страховочной системы
- При возникновении неисправности спортивного инвентаря следует прекратить занятие

**14. Требования безопасности во время спортивных игр:**

- Начать игру без тренера/инструктора/преподавателя
- Влезать на спортивные снаряды, прыгать с них
- Одеть спортивную одежду и обувь
- При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру/инструктору/преподавателю
- Не толкать друг друга, соблюдать правила игры

**15. Требования безопасности во время катания на коньках, роликах, велосипедах, скейтбордах:**

- Начать катание без тренера/инструктора/преподавателя
- Повести разминку, разогрев мышц
- Одеть спортивную и специальную одежду и обувь, средства защиты (налокотники, шлем, наколенники и другие защитные средства)
- Начать соревнования на скорость, определить победителя
- Изучить маршрут и площадку для занятий, находится на специальных выделенных дорожках и площадках

**16. Что необходимо учитывать при назначении режима ребенка:**

- Климатические условия
- Индивидуальные особенности
- Рекомендации родителей
- Темперамент

**7. Ко II группе здоровья относятся:**

- Здоровые дети, не имеющие отклонений
- Дети, больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации
- Дети, больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации
- Дети, имеющие какие-либо функциональные отклонения, часто болеющие.

**8. Единство теоретической и практической готовности педагога к осуществлению педагогической деятельности – это**

- Педагогическая компетентность
- Профессиональная компетентность
- Педагогическая культура
- Педагогическое мастерство

**9. Образование, в процессе которого обучение и воспитание всех детей, в независимости от их физических, психических, интеллектуальных и иных особенностей, включено в общую систему образования это:**

- Инклюзивное образование
- Образование детей с ограниченными возможностями здоровья
- Предшкольное образование
- Начальное профессиональное образование

**10. Пониженная двигательная активность – это:**

- Гипокинезия
- Гипоксия
- Гиподинамия
- Гипоптаксия

**11. Освобождаются ли дети, переболевшие ОРЗ, ОРВИ, гриппом и др. простудными заболеваниями, в связи с отсутствием физической культуры:**

- Полностью освобождаются
- Участвуют в обычном режиме
- Исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения
- Сокращается дозировка

22. Оптимальная температура воздуха в спортивном зале в соответствии с СанПиН составляет:

- +16-17 градусов
- +19-20 градусов
- +17-20 градусов
- +22-24 градусов

23. При групповом старте на короткие дистанции дети должны:

- Бежать кратчайшим путём
- Бежать только по своей дорожке
- Бежать к тренеру

24. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте:

- Нет
- Можно
- Можно, со страховкой

25. Перед метанием гранаты, молота, диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно:

- Продолжить метание
- Продолжить, соблюдая осторожность
- Прекратить метание

26. Где нужно находиться во время упражнения в метании:

- На безопасном расстоянии слева
- Справа от метающего
- За спиной

27. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки:

- Нет
- Можно, но осторожно
- Можно

28. Обувь для занятий физической культурой должна быть:

- На кожаной подошве
- На подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
- «Сланцы»

29. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) дети могут:

- Выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- Выполнять упражнение быстро
- Соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

30. Где нужно находиться во время занятий стрельбой?

- На безопасном расстоянии
- Рядом с мишениями
- За спиной стреляющего

31. Как дети могут использовать спортивный инвентарь:

- По своему желанию
- По назначению
- С разрешения тренера, инструктора
- Использовать специальную одежду
- Прицеливаться в людей

**32. Перед стрельбой, при появлении в секторе для стрельбы людей, нужно:**

- Продолжить стрельбу
- Продолжить, соблюдая осторожность
- Прекратить стрельбу

**33. Вход в спортивный зал:**

- Разрешается в спортивной форме
- Разрешается только в присутствии преподавателя
- Разрешается в присутствии дежурного

**34. В процессе занятий дети должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила лично гигиены:**

- Всегда
- В редких случаях
- Иногда

**35. На занятиях спортивными играми:**

- Ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
- Разрешается ношение украшений только девушкам
- Разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

**36. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть:**

- Открытыми
- Заставлены матами или огорожены
- Обозначены яркими знаками (лентами, флагами)

**37. Заниматься на неподготовленных площадках:**

- Можно со страховкой
- Можно, соблюдая осторожность
- Нельзя

**38. Главная причина травматизма:**

- Не внимательность
- Нарушение дисциплины
- Нарушение формы одежды
- Не знание инструкций

**39. Перед началом занятия инструктор, тренер должен:**

- Провести инструктаж
- Поиграть с детьми
- Рассказать веселую историю
- Провести разминку

**40. Место для купания детей в водоеме должно быть:**

- Ограждено забором с сушки
- Иметь спасательные круги и концы Александрова
- Информационный стенд
- Пост спасателя

**41. К занятиям физической культурой допускаются дети:**

- По желанию
- Прошедшие инструктаж
- Прошедшие медицинский осмотр
- Имеющие специальную одежду и обувь

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

На страницах данного издания мы совершили с вами путешествие в мир безопасности и ответственности.

Мы вместе с вами узнавали что-то новое, изучали возможные последствия необдуманных действий и поступков.

Мы надеемся, что наша совместная деятельность была увлекательной и полезной.

Мы верим, что вместе с вами научились вести себя грамотно в различных жизненных и экстремальных ситуациях.

Мы вместе с вами готовы решать важные задачи сохранения жизни и здоровья, вместе с вами действовать и размышлять над тем, как сделать ваш отдых безопасным, качественным и полноценным.

*Мы желаем вам, чтобы вы жили в счастливом, добром и безопасном мире!*





Отпечатано в типографии:  
АНО ОДООЦ «Ребячья республика»  
ИИН 7224028975

Заказ № 1042, тираж 100 экз.  
2017 год

Наш адрес:  
625550, Тюменская область, Тюменский район,  
38 км Салаирского тракта  
Тел.: (3452) 52-99-70, e-mail: [centr@rebyachka.ru](mailto:centr@rebyachka.ru)  
<http://www.rerik.ru>